ಆಗಸ್ಟ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ, ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ





ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ!

ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರ!!



ಲೋಭ!

ಮಚ್ಚೆ- ಶುಭ ಚಿಹ್ನೆಯೆ?

ಚಿರಯೌವನದ ಗುಟ್ಟು!



ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಮುಂಬೈ
ಡಾ॥ ಅಶೋಕ ಪೈ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ॥ ಎ.ವಿ. ರಾಂಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಮಂಡ್ಯ
ಡಾ॥ ಜಂಗಣ್ಣವರ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ಎಂ.ಜಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ಜಗದೀಶ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ಪ್ರಭಾಕರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ವಸಂತಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು
ಡಾ॥ ಉದೋಶಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ॥ ಶಿವಪ್ಪ ಹುಲಬನ್ನಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ॥ ಸತೀಶ್ ಜಿಗಜಿನ್ನಿ, ಬಿಜಾಪುರ
ಡಾ॥ ಕೊಳ್ಳೊಳಗಿ, ಗದಗ್
ಡಾ॥ ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು
ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

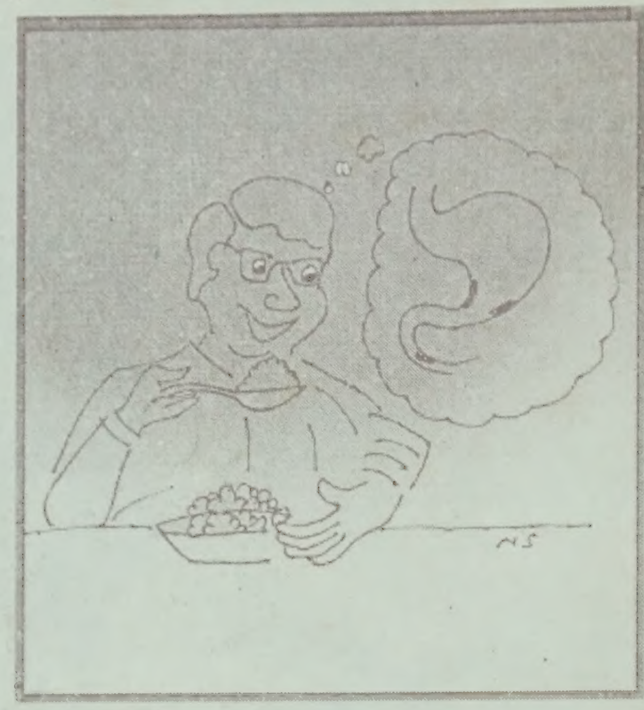
ಗೌರವ ಸಲಹೆ
ಡಾ॥ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಕವಿತಾಳ
ಡಾ॥ ದೀಪಕ್ ಹಳದೀಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ಪಂಪನಗೌಡ ಮಾಲಿಪಾಟೀಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಬಸವಪ್ರಭು, ಮಾನ್ವಿ

ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಸುನೀಲ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್

ಕಲೆ
ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

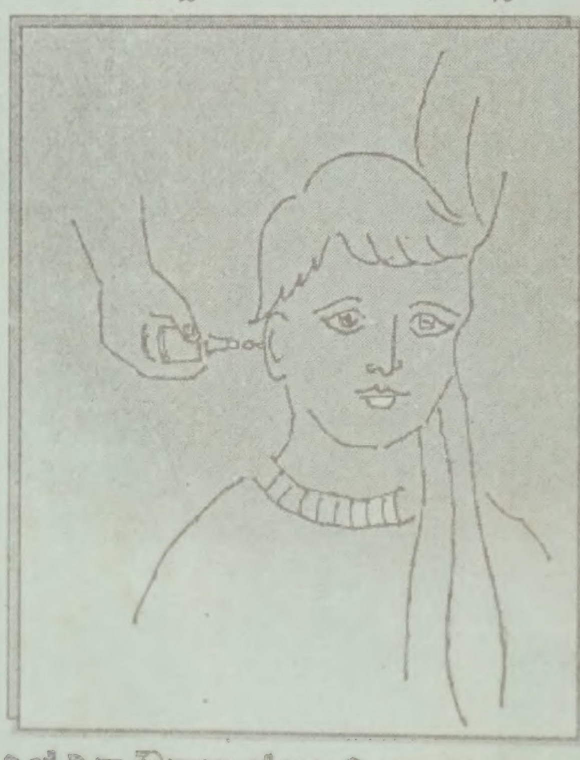
ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

ಅಲ್ಸರನ್ನು ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?



ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾರು ಭರಿತ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್' ಹಾಕಬೇಡಿ!



ನುಂಗಲು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧ ಬೇಕಾದೀತು. ತುಂಬಾ ದಿನದಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ'
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೭ ಸಂಪುಟ - ೨ ಆಗಸ್ಟ್ - ೧೯೯೮

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜಲ ಪ್ರಸವ

ಜುಲೈ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಜಲಪ್ರಸವ' ವನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಅದೇನೋ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಭಾಗದವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ಕೇವಲ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಬಡವರಿಗಿದು ಮರೀಚಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ಆಯ್ದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿದರೆ ಬಡವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹವೊಂದು ಜೀವಗಳೆರಡು ಒಂದುಕಡೆ ಮೋಜೆನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊದೆಡೆ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎನಿಸುವಂತಿತ್ತು. 'ವಿವಾಹವಾಗಿರಿ- ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ!' ಸಂಮಂಜಸವಾಗಿತ್ತು.

ಶೋಭಾ ಸಂ. ಕಡಪಟ್ಟಮಠ ಮಹಾಲಿಂಗಪುರ

ಜಲ ಪ್ರಸವ- ಅದೊಂದು ಮೈನವಿರೇಳಿಸುವ ಅನುಭವ! ಜೀವನಾಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪತ್ರಿಕೆ.

ಆರ್. ಹೇಮಾ, ಸೌಮ್ಯ, ಸಂತೋಷ್ ಮೈಸೂರು

ಅನಿಕೇತನ ಅವರ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ 'ಜಲಪ್ರಸನ' ಲೇಖನವು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಭಯದಿಂದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಾಹವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ, ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನ ಈ ಜಲಪ್ರಸವದಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ?

ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ ಚಡಚಣ

ವಂಕಿಗಳು

ಪುರುಷರ ಮೂಗುದಾರ- ವಂಕಿಗಳು ಲೇಖನ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಪುರುಷರ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಚಂದ್ರಕಾಂತ್ ಭೈರಪ್ ರಟಕಲ್

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಅಂತಹ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಯುವ ಜನತೆಗೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಿ. ರಾಜು ತುಮಕೂರು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಮದ್ದು! ಲೇಖನದಲ್ಲಿನ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿ ಸತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಓದುಗರ ಮುಂದಿಡುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ ಪತ್ರಿಕೆ.

ವೈ.ಜಿ. ಪಾಟೀಲ್ ಕೊಂಡಗೂಳಿ

ಮೊಸರನ್ನ

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅಮ್ಮ ಉಣಿಸುವ ಮೊಸರನ್ನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ಕಿರುಬರಹ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಒಂದು ತುತ್ತಾದರೂ ತಿಂದೇ ಏಳಬೇಕೆಂದು ಯಾಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಮಗೀಗ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ನೀಲಾ ಬೆಳಗಲಿ ನರೇಗಲ್

ರೋಹಿಣಿಯ ಪ್ರಕರಣ

ರೋಹಿಣಿಯ ಬಾಳ ದಾರಿಗೆ ಬೆಳಕು ತೋರಿಸಿದ ಡಾ| ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದೇ ರೀತಿ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದವರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಗೋವಿನಕಲ್ ತಿಪ್ಪೇಶ ಸಿ. ಹೊಸದುರ್ಗ

ಅರುಣ ಜಿ. ಲಾಡಿ ಹಿಡಕಲ್ ಡ್ಯಾಂ

ರಕ್ತ!

ರಕ್ತದ ಕುರಿತು ಓದಿದಾಗ ರಕ್ತ ನೋಡಿದಷ್ಟೇ ಭಯವೆನಿಸಿತು. ಅಧರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಅದನ್ನು ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿರುವ ರೀತಿ ತಲೆದೂಗಿಸುವಂತಿತ್ತು.

ಶರಣಬಸವ ಹಣಗಿ ಹಣಗಿ

ಕ್ರೋಧ

ಜುಲೈ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಡಾ| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರರವರ ಲೇಖನ 'ಕ್ರೋಧ' ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆ, 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಳೆದುಕೊಂಡೀರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ' ಲೇಖನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನಿಡಿತು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಆಳಂದ

ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ

ಗರ್ಭವತಿಯರು ಬರೀ ತಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗಾಗಿಯೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಬರೀ ಮೇಕಪ್ಪು, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗಿಗೇ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾದೀತು?

ರವಿ ಕಾಡೇರ ನರಗನಹಳ್ಳಿ

ಸತ್ಯವೇ?

ಜುಲೈ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ (ದೇಹವೊಂದು ಜೀವಗಳೆರಡು!! ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟಾಯಿತು). ಇದೊಂದು ರೋಮಾಂಚಕ ಜೀವನ.

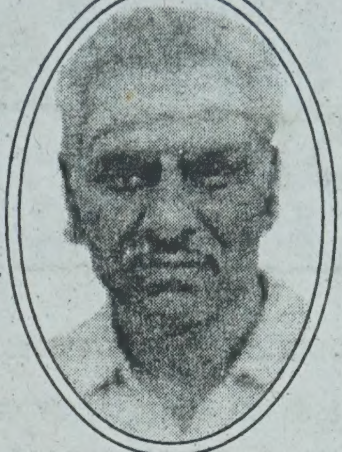
ಇದು ಯಾವ ಊರು? ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಮಗು ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಇದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎಂದು ಜನಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವೀರನಗೌಡ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಅಂಗಡಿ ಜಾಲಹಳ್ಳಿ

ಇದು ಮಾರ್ಚ್ ೨೫, ೧೯೯೭ರ 'ಟೈಮ್' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಲೇಖನವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

- ಸಂ

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬೊಜ್ಜು - ಒಂದು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ರೋಗ

ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ರೋಗ ಎನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮೈಬಿಡುವುದು ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಜೀವನ ಸುಲಭವಾದಂತೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲವಾದಂತೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾರತದಂಥ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೂ ಸಿರಿವಂತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಲಿಡತೊಡಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಮಾತ್ರ. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಮಾನವನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೇ ನೋಡ ಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹುಡುಕಬೇಕು, ಪಡೆಯಬೇಕು, ಕೊನೆಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಗಳಿಸಿದ ಹಣದಿಂದ, ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ, ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವನು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿದ್ದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆಯೂ ತಿನ್ನುವನು. ಬೇಕಾದದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವ ತಾಯಿಬೇರು. ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ 'ಸುಖದ ಮೈ' ಎನ್ನುವರು.

ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನೊಡನೆ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗವನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಸಹ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖದ ಮೈ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾಟವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮಾಟವಾದ ರೂಪ ಮಾಯವಾಗಿ ಭಾರವಾದ ದೇಹ ಉಳಿಯುವುದು. ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ನಗೆಪಾಟಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನೂ ಮೀರಿದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಪೀಡೆ ಆಗುವುದು.

ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿರುವಾಗ ತನ್ನೊಡನೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಾಮಾನ್ಯರೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖರಾದವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಹರಳುಗಳು, ಸಂದು ನೋವು, ನಡುನೋವು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮುಂತಾದವು. ಈ ರೋಗಗಳು ಹಿಂಡು ಹಿಂಡಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನಾದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಾರದೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸದ ಮರುದಿನ ದೇವರಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುವಷ್ಟು ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿ ಆದೀತೆ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗುಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಡನೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹತಾಶರಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು 'ಸುಂದರ ದೇಹವಲ್ಲ - ಸುಂದರ ಮನಸ್ಸು' ಎಂದು ತತ್ವ ಹೇಳುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವರು.

ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಂಶವಾಹಿ ಪಡೆದು ಬಂದಿರಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಬೊಜ್ಜು ಒಳಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ದೈಹಿಕ-ಶ್ರಮ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಮೋಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗೀಗ ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಮನ ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿರುವರು. ಪ್ರತಿವಾರ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಮ್ಮೇಳನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಘಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನೆಣಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೃದ್ಧಿಯೊಡನೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗಾತ್ರವೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ನೆಣಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಜೀವಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು - ಖರೀದಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾದ ರೋಗ.

ಜಾಣರ ಹಣ್ಣು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು



ಡಾ। ಅ.ದಾ. ಧಾರವಾಡ

ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಬಡವರ ಸೋವಿ ದರದ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ರುಚಿಯುಳ್ಳ, ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಹಣ್ಣು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಇದು ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ. ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಂಗಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ ಹಣ್ಣು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕಾಬಾಳೆ, ಗಿಡ್ಡ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕೆಂದುಬಾಳೆ, ರಸಬಾಳೆ, ಚಾಯನೀ ಹಣ್ಣು, ಜವಾರಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಜಾತಿಯವು ಇದ್ದು, ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವಿಧತೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸುಮಾರು ೨೬,೬೮,೦೦೦ ಟನ್‌ಗಳು.

ಅಡಗಿದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ

ಈ ಅಗ್ಗದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಅಪಾರಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ೩ ಒಳ್ಳೆಯ ದೊಡ್ಡ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ೧೧/೨ ತಾಜಾ ತತ್ತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ತಾಕತ್ತಿದೆ. ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸದಿಂದ ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ೪೦೦ ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಡಗಿದೆ.

ಹೃದಯರೋಗ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ೦.೨ ಗ್ರಾಂ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲದ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ನೀಡುವುದು.

ಪುಪ್ಪುಸ ತೊಂದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಷಯ : ಈ ತೊಂದರೆಯವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಜನರು ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ನಂತರ ಲವಂಗ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಜೇನು ಇಲ್ಲವೇ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಮೊಡವೆ, ಮೃದುಕಪೋಲ, ಮೃದುಚರ್ಮ : ಪಕ್ವ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪನ್ನು ಗುಲಾಬಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆ ಹೋಗಿ, ಚರ್ಮವು ಸುಂದರ, ಮೃದುವಾಗುವುದು.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ : ಬಹಳ ದಿನ ಬದುಕಲು ಬಯಸುವವರು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳು ಆಗುವರು.

ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ : ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನಿಸಿದರೆ, ಜಲಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವುದು.

ಹಣ್ಣಿನ ಹೂವು : ಹೂವುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ಹೂವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಂಡದ ರಸ : ಕಾಂಡದ ರಸ ತೆಗೆದು ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ದಾಹ, ಕಾಲರಾ, ಬೇಸಿಗೆಯ ದಾಹ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪುಪ್ಪುಸತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉನ್ಮಾದ, ಲ್ಯೂಕೋರಿಯಾ, ಗೋನೋರಿಯಾ, ಕಣ್ಣುಬಾವು, ಹಾವು ಕಡಿತಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಒಣ ಕಾಂಡದ ಭಸ್ಮ : ಊಟದ ನಂತರ ಒಣ ಕಾಂಡದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಹುಳಿ, ಜಠರವ್ರಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು.

ಭಸ್ಮ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ (ಒಂದು ಚಮಚೆ) ತಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕಾಮಾಲೆ ಹೋಗುವುದು. ಭಸ್ಮ ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಲಾಮು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ, ಕುರಗಳಿಗೆ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ. ೩/೪ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಎ ಜೀವ ಸತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

(೩೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ನ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪಿಷ್ಟ	೧೯.೨ ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೊಟೀನ್	೧.೫ ಗ್ರಾಂ
ಫ್ಯಾಟ್	೦.೨ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ(ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ)	೬.೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೦.೪೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ	೩೪೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೨೮.೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೯.೭ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಗಂಧಕ	೧೩.೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಂ	೪೧.೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಲೋರಿನ್	೭೮.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ತಾಮ್ರ	೦. ೧೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ	೨೩೦-೩೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಇ ಜೀವಸತ್ವ	೦.೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ೧ ಜೀವಸತ್ವ	೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ೨ ಜೀವಸತ್ವ	೩೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ೬ ಜೀವಸತ್ವ	೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೦.೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ	೧.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	೮೫ ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಪಾಚಕ ವೇಳೆ	೨೧/೨ ತಾಸು

✍ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಗುಣಕಿಮಠ



ಅತಿತೂಕಕ್ಕೆ ಬಲಿ

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ವಾಲ್ಟರ್‌ಹಡ್ಸನ್ ತಾನು ಬದುಕಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗ್ದಿ. ಈತನ ತೂಕ ೪೬೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಇವನು ೪೬ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡ ಊರುಗೋಲು ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇವನಿಗೆ ನಡೆಯುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯ ೧೭ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಡು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಕಳೆದನು.

ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ - ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರ

ನಮಗೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ದಿಢೀರ್ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬಯಸುವ ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವನ್ನೀಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ''ನಮ್ಮ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೆಂತಿದೆಯೋ ಅಂತು ನಾವಿದ್ದೇವೆ.'' ಎಂಬುದೊಂದು ಗಾದೆಯ ಮಾತು. ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗ ಅದರ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಪಥ್ಯದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮತ್ತ ಪಥಿಕರು

ಅನೇಕರಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಒಂದು ಜೀವನಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಕೊಬ್ಬುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ನಾವು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

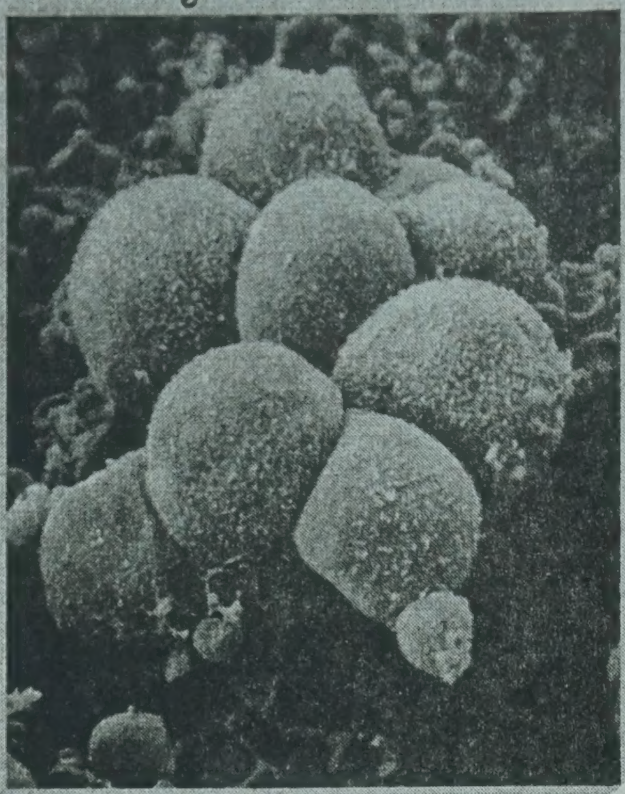
ನಾವು ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು, ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮುವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ರಜೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಆರರಿಂದ ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆ, ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭ, ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ಸೀಟು ದೊರೆತಾಗ... ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಫ್ಯಾಶನ್ ಹಾಗೂ ಘನತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಇಂತಹ ಒಣಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಗೀಳುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುನ್ನಾ ದಿನ ನಾವು ಅನೇಕ ಗೊತ್ತುವಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾಳೆಯಿಂದ, ಜನವರಿ ೧ನೇ ತಾರೀಖಿನಿಂದ ನನ್ನ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು, ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಪಾನ್ ಪರಾಗ್‌ನ ವಾಸನೆ ನೋಡದಿರುವುದು, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಗೊತ್ತುವಳಿಗಳು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚವರ್ಗದ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗೊತ್ತುವಳಿ ಎಂದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅಬ್ಬರದ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸಿ. ಪಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದೊಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಅಡಿಪೋಸ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಇಂಧನದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಆಘಾತ ನಿರೋಧಕ (ಘುಘಾಂಡಿ ನ್ನಿಘಾಜ್ಸಜಿ) ದಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೆತ್ತನೆಯ ಕುಷನ್‌ದಂತೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ''ಸ್ಲಿಮ್ ಕ್ಲಬ್'' ಮತ್ತು ''ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಬ್'' ಗಳು ಕೊಬ್ಬುತ್ತಿವೆಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಕೊಬ್ಬು ಮಾತ್ರ ಕರಗುತ್ತಿಲ್ಲ! ಅಲ್ಲವೇ?

ಮೃದು ಜೀವಕೋಶಗಳು



ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೯೯೧ ರಲ್ಲಿ ''ದಿ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರೊಮೊಶನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಟ್ರಸ್ಟ್'' ಹಾಗೂ ''ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್'' ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ೫,೦೦೦ ಯುವಕರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಇದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ೧೦ ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ೫ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಥ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶ ಕಾಣ ಸಿಗದೆ ನಾವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀಳಕಾಯದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ, ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ದುಬಾರಿ ಉಪಚಾರಗಳು, ಮೋಸದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆದು ಕೊಬ್ಬುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಯುವತಿಯರ ಕನಸು ಮಾತ್ರ ನನಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.

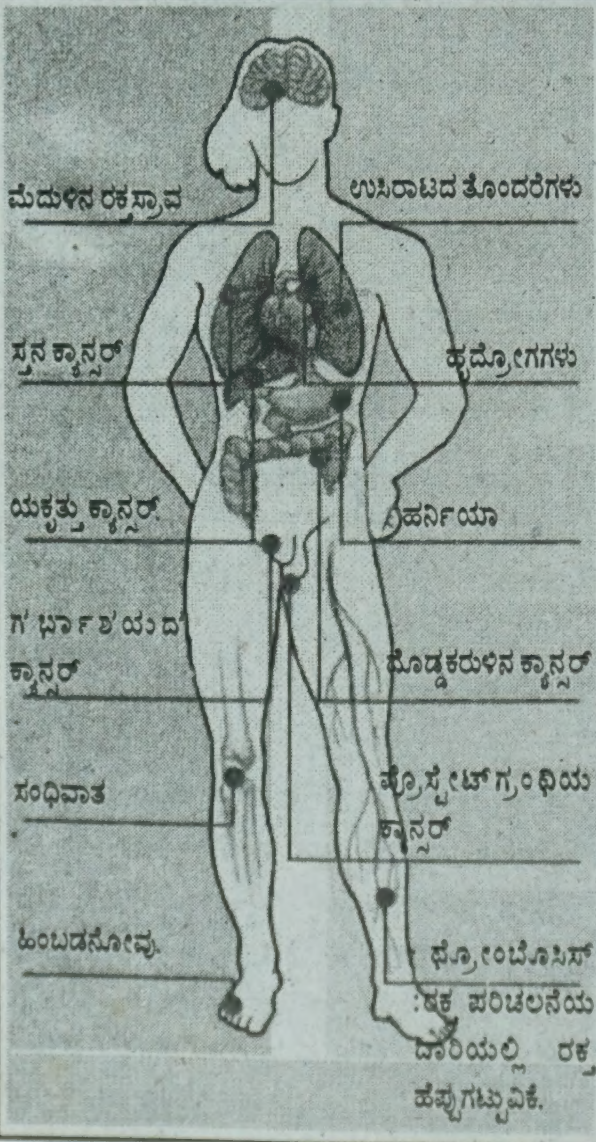
ಪುರುಷರು ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ೪೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು. ದುರ್ಮರಣ ನಿವಾರಣಾ ಪಡೆಯವರು ಈ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಲವಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು.

ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅತಿ ಬೇಗ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಆಗಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಪಥ್ಯ : ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪೀಡನೆ

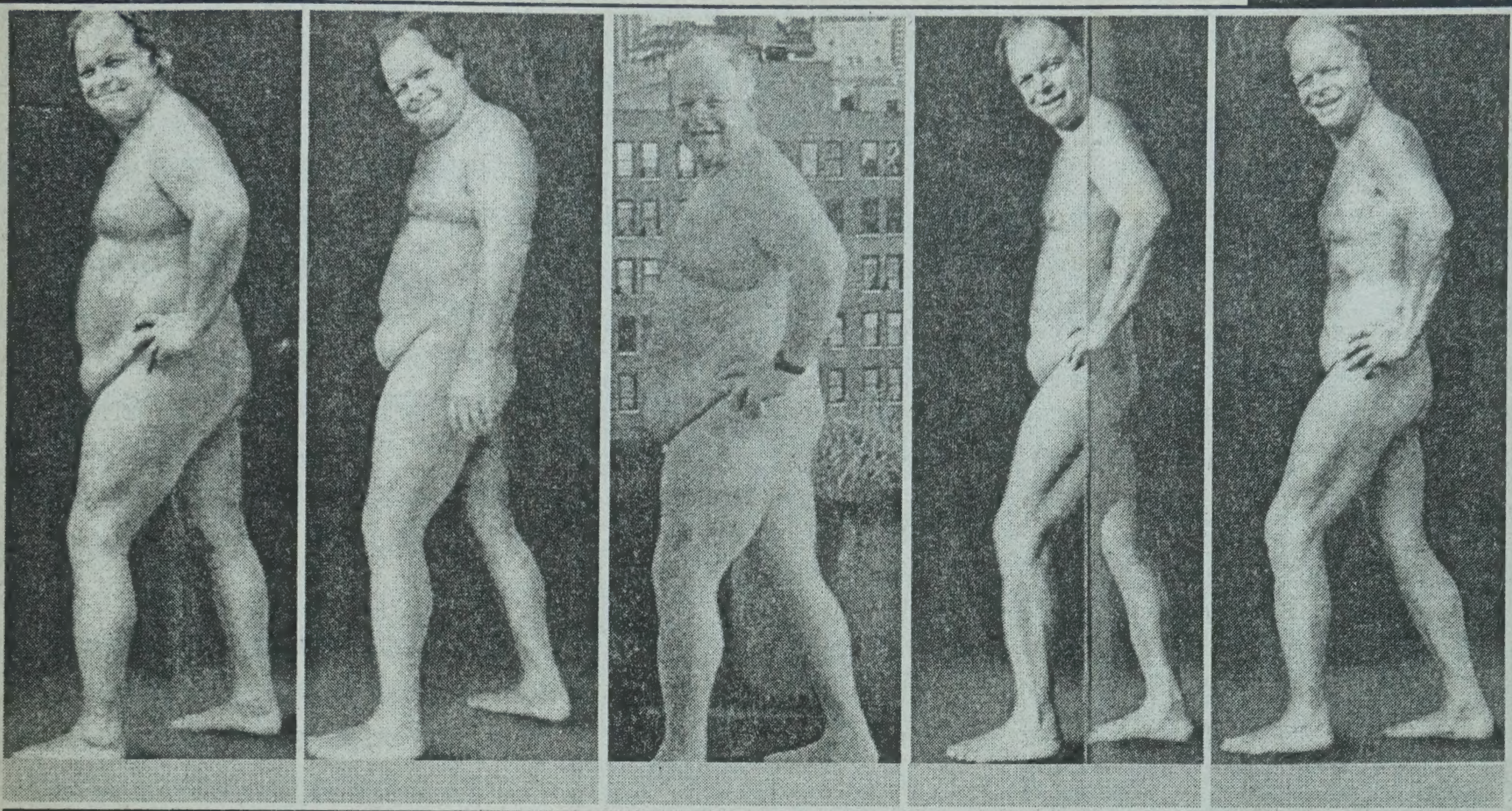
ನೀಳಕಾಯದವರಾಗುವ ಗೀಳು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ, ರೂಪದರ್ಶಿನಿಯರಲ್ಲಿ, ಪ್ಲೇಬಾಯ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯರೇನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿದರೆ ಮೊದಲು ಮಾತನಾಡುವುದೇ, ತಮ್ಮ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಕೇಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ. ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ

ಬೊಜ್ಜು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದೆಂತು?



ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ೧೬೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕ ೫೨ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ (ಒಟ್ಟು ೬೯ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ೬ ರಿಂದ ೮ ಪಟ್ಟು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ೩ ರಿಂದ ೪ ಪಟ್ಟು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಏರು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಪಾಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಪುರುಷರು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.



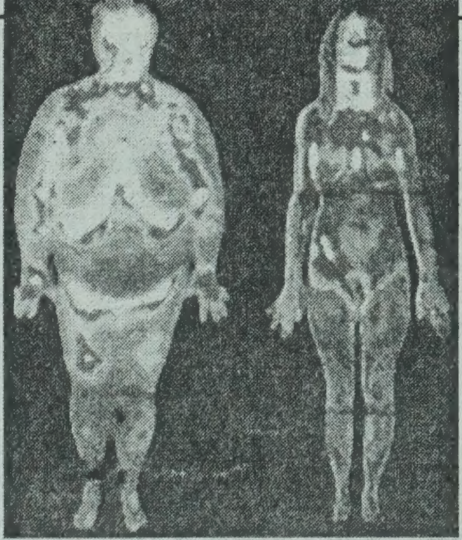
ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗ್ರಾಹಕ ಬಾಬ್ ಅಡಲ್‌ಮ್ಯಾನ್. ಇವನು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ೯ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೨ ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ತೂಕಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ತಾನು ಹೇಗೆಕಾಣುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೆರೆ ಹಿಡಿದ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳಿವು.

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು. ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪದರುಗಳು ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಈಗ ೬೨ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ತರುಣನ ತೂಕ ೮೬ ಕಿ.ಗ್ರಾಂದಿಂದ ೧೪೦ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಮಧ್ಯದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಜಾಗಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ, ಒಪ್ಪತ್ತಿನ ಊಟ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷರನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದೆ, ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿದೆ, ಮನೆಗೆಲಸದವಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಯಜಮಾನರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದು ನೋಡಿದೆ. ಯಾವುದೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಳಾದ್ದು ಈ ಜಾಕೀಟೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ದೂರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

೧೭೭ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ನ ಜರ್ಮನಿಯ ಹೆಲ್ಮಟ್ ಕೊಹಲ್ ಎಂಬಾತನ ತೂಕವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆಯಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೇಕಡಾ ೧೫ರಷ್ಟು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ.

ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಅಂಥವರು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಂತೆ ನೀಳಕಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ದೂರದ ಮಾತು. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರು ತೆಳು ದೇಹದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ಆ ಜನರ ಅಚಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ



ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಕಂಡುಬರುವ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣವನ್ನು, ಕಪ್ಪುವರ್ಣವು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಉಷ್ಣದಅವಾಹಕದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಕರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಅಭಿ ಪ್ರಾಯದ ಹಾಗೂ ಭೇದ ಭಾವದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ಕಿಶೋರಿಯರ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿವಾಹವೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲರ ವರಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿರುವವರ ಪ್ಲಸ್‌ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ನೀಳ ಕಾಯದವರಿಗಿಂತ ಅವರು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅವರ ಅವಯವಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಭಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಓಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಪೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ (OSTEOPOROSIS) ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳಲ್ಲಿ) ಪುರುಷರು			
ಎತ್ತರ ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಲ್ಲಿ	ಚಿಕ್ಕ ಚೌಕಟ್ಟು	ಮಧ್ಯಮ ಚೌಕಟ್ಟು	ದೊಡ್ಡ ಚೌಕಟ್ಟು
೧೫೭.೫	೫೦.೭ - ೫೪.೪	೫೩.೭ - ೫೭.೧	೫೭.೧ - ೬೩.೯
೧೬೦	೫೨.೧ - ೫೫.೮	೫೪.೭ - ೬೦.೩	೫೮.೫ - ೬೫.೩
೧೬೨.೫	೫೩.೫ - ೫೭.೧	೫೬.೭ - ೬೧.೬	೫೯.೮ - ೬೭.೧
೧೬೫	೫೪.೮ - ೫೮.೫	೫೭.೮ - ೬೩.೦	೬೧.೨ - ೬೮.೯
೧೬೭.೫	೫೬.೨ - ೬೦.೩	೫೯.೭ - ೬೪.೮	೬೨.೬ - ೭೦.೭
೧೭೦	೫೮.೦ - ೬೨.೧	೬೦.೭ - ೬೬.೬	೬೪.೪ - ೭೩.೦
೧೭೨.೫	೫೯.೮ - ೬೩.೯	೬೨.೭ - ೬೮.೯	೬೬.೬ - ೭೫.೨
೧೭೫	೬೧.೬ - ೬೫.೭	೬೪.೭ - ೭೦.೭	೬೮.೪ - ೭೭.೧
೧೭೮	೬೩.೪ - ೬೮.೦	೬೬.೭ - ೭೨.೫	೭೦.೩ - ೭೮.೯
೧೮೦	೬೫.೩ - ೬೯.೮	೬೮.೭ - ೭೪.೮	೭೨.೧ - ೮೧.೧
೧೯೩	೬೭.೧ - ೭೧.೦	೬೯.೭ - ೭೭.೧	೭೪.೩ - ೮೩.೪
೧೮೫.೫	೬೮.೯ - ೭೩.೪	೭೧.೭ - ೭೯.೩	೭೬.೧ - ೮೫.೭
೧೮೮	೭೦.೭ - ೭೫.೭	೭೩.೭ - ೮೧.೬	೭೮.೪ - ೮೭.೯
೧೯೦.೫	೭೨.೫ - ೭೭.೫	೭೫.೭ - ೮೩.೯	೮೦.೭ - ೯೦.೨
೧೯೩	೭೪.೩ - ೭೯.೩	೭೮.೦ - ೮೬.೧	೮೨.೫ - ೯೨.೫

ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಆಕಾರದ ಕಡೆಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ? ಮೊದಲ ವಿಧಾನ :

ವಿ.ಸೂ. ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು:

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ (BODY MASS INDEX)ವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ನೀವು ಮಿತಿ ತೂಕದವರೋ, ಅತಿ ತೂಕದವರೋ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇಹದ ತೂಕವೊಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸೂಚ್ಯಾಂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸೂಚ್ಯಾಂಕವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸಮೀಕರಣದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು

ದೇ. ಸೂ. = ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗಳಲ್ಲಿ / (ಎತ್ತರ ಮೀ.ಗಳಲ್ಲಿ)^{೨}

ಉದಾ: ೧.೬೫ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ವಿಕಾಸನ ತೂಕವು ೫೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ದೇ. ಸೂ. ಎಷ್ಟು?

ದೇ.ಸೂ.= ೫೫ / (೧.೬೫)^{೨} : ೫೫ / ೨.೭೨೨೫ = ೫೫ / ೨.೭೨೨ = ೨೦.೩೭

ನಂತರ ೨೦.೩೭ ನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಸೂಚ್ಯಾಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸೂಚ್ಯಾಂಕವು ಪುರುಷರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ದೇ.ಸೂ. ೧೮ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಮಿತಿ ತೂಕದವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ೧೮ರಿಂದ ೨೦ರ ಒಳಗಿನವರನ್ನು ತೆಳು ಕಾಯದವರೆಂದು ೨೦ರಿಂದ ೨೨ರ ಒಳಗಿನವರನ್ನು ಸರಾಸರಿ ತೂಕದವರೆಂದು ೨೬ ರಿಂದ ೨೮ರ ಒಳಗಿನವರನ್ನು ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿ ಮೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡವರೆಂದು, ೩೪ ರಿಂದ ೩೬ ರ ಒಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಪುರುಷರ ದೇ. ಸೂ. ೧೮ರಿಂದ ೧೯ ತೆಳುಕಾಯದವರೆಂದು, ೨೧ ರಿಂದ ೨೨ ಸರಾಸರಿ ತೂಕದವರೆಂದು ೨೪ ರಿಂದ ೨೫ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕದವರೆಂದು ಹಾಗೂ ೩೨ ರಿಂದ ೩೩ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ದೇ.ಸೂ. ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಗಾತ್ರ ತೂಕ, ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ವಿಧಾನ :

ವೈದ್ಯರು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಕಡವಾರು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ನೆರಿಗೆಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕ್ಯಾಲಿಪರ್ಸ್

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳಲ್ಲಿ) ಸ್ತ್ರೀಯರು			
ಎತ್ತರ ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಲ್ಲಿ	ಚಿಕ್ಕಚೌಕಟ್ಟು	ಮಧ್ಯಮ ಚೌಕಟ್ಟು	ದೊಡ್ಡ ಚೌಕಟ್ಟು
೧೪೭.೫	೪೧.೭ - ೪೪.೪	೪೩.೫ - ೪೮.೫	೪೭.೧ - ೫೩.೯
೧೫೦	೪೨.೬ - ೪೫.೮	೪೪.೪ - ೪೯.೯	೪೮.೦ - ೫೫.೩
೧೫೨.೫	೪೩.೫ - ೪೭.೧	೪೫ .೮ - ೫೧.೨	೪೯.೪ - ೫೬.೭
೧೫೫	೪೪.೯ - ೫೮.೫	೪೭.೧ - ೫೨.೬	೫೦.೮ - ೫೮.೦
೧೫೭.೫	೪೬.೨ - ೪೯.೯	೪೮.೫ - ೫೩.೯	೫೨.೧ - ೫೯.೪
೧೬೦	೪೭.೬ - ೫೧.೨	೪೯.೯ - ೫೫.೩	೫೩.೫ - ೬೦.೭
೧೬೨.೫	೪೯.೦ - ೫೨.೬	೫೧.೨ - ೫೭.೧	೫೪.೯ - ೬೨.೬
೧೬೫	೫೦.೩ - ೫೩.೯	೫೨.೬ - ೫೮.೯	೫೬.೭ - ೬೪.೪
೧೬೭.೫	೫೧.೬ - ೫೫.೮	೫೪.೪ - ೬೧.೨	೫೮.೫ - ೬೬.೨
೧೭೦	೫೩.೫ - ೫೭.೬	೫೬.೨ - ೬೩.೦	೬೦.೩ - ೬೮.೦
೧೭೨.೫	೫೪.೮ - ೫೯.೪	೫೮.೦ - ೬೪.೮	೬೨.೧ - ೬೯.೮
೧೭೫	೫೭.೧ - ೬೧.೨	೫೯.೮ - ೬೬.೬	೬೩.೯ - ೭೧.೬
೧೭೮	೫೮.೯ - ೬೩.೫	೬೧.೬ - ೬೮.೪	೬೫.೭ - ೭೩.೯
೧೮೦	೬೦.೭ - ೬೫.೩	೬೩.೫ - ೭೦.೩	೬೭.೫ - ೭೬.೨
೧೮೩	೬೨.೬ - ೬೭.೧	೬೫.೩ - ೭೨.೧	೬೯.೪ - ೭೮.೪

ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ೧೯೩೦ರಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ವಿಧಾನವು ವೇಳೆಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ನಿಖರವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವು ವೈದ್ಯನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ವಿಧಾನ : ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಾಡ್ - ಪಾಡ್ ಇದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್. ಇದನ್ನು ಫೈಬರ್ ಗ್ಲಾಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೋಣೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಅನಿಲದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಣಕ ಯಂತ್ರವು ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅನಿಲದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾತ್ರದ ಅನಿಲವನ್ನು ಹೊರ ದೂಡಿದರೆ ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ

ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ?

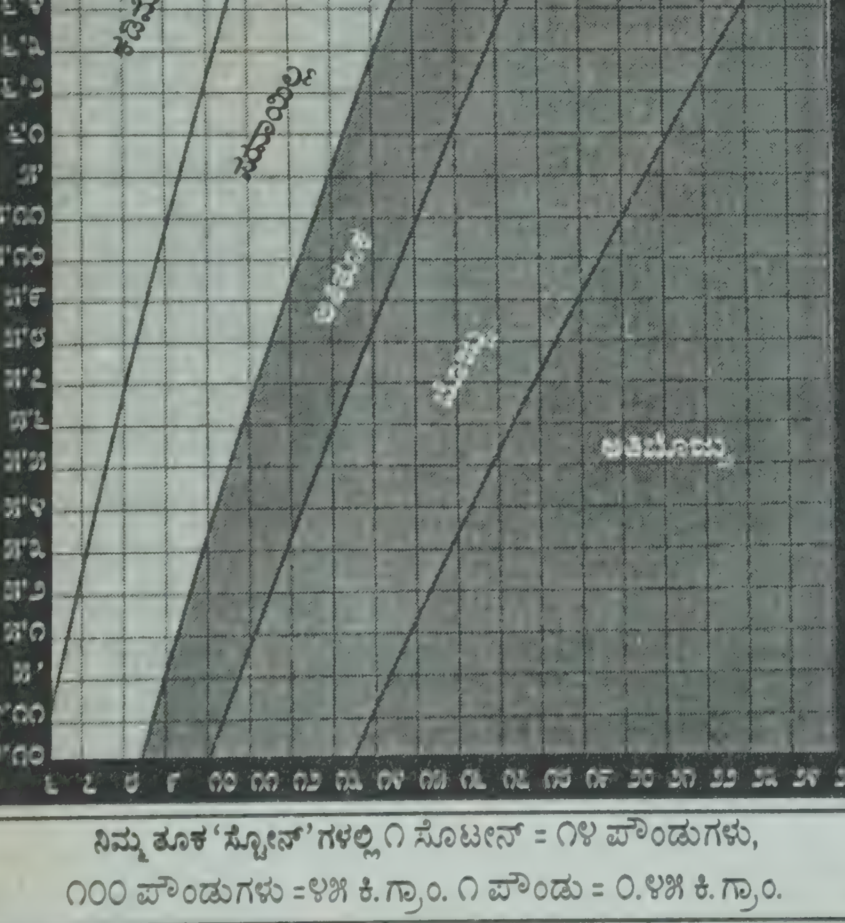
ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೂಪದರ್ಶಿಯರಂತೆ ಸ್ಲಿಮ್ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯರಹಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಈವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ದಾರಿ ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಇವೆರಡೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕದ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅತಿ ತೂಕದವರೆಂದೂ, ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ೧೦೦ ಕೆ.ಜಿ. ಇರಬೇಕೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಈಗ ೧೧೦ ಕೆ.ಜಿ. ಆಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅತಿ ತೂಕ ದವರು, ೧೨೦ ಕೆ.ಜಿ. ಆಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವ ರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ - ಅಡಿ- ಅಂಗುಲಗಳಲ್ಲಿ



ನಿಮ್ಮ ತೂಕ 'ಸ್ಟೋನ್'ಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಸೊಟೀನ್ = ೧೪ ಪೌಂಡುಗಳು, ೧೦೦ ಪೌಂಡುಗಳು =೪೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ೧ ಪೌಂಡು = ೦.೪೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಈ ನಕ್ಷೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಬೇದವಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಎಂಥ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕ್ಷಮಿಸಿ ಈ ನಕ್ಷೆಯು ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳ ತೂಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕದ ಶೇ. ೧೦ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು ಮಿತ ತೂಕದವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಅಳತೆಗಳು ಪುರುಷರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. ೧೨ ರಿಂದ ೨೦ ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೮ ರಿಂದ ೩೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜನರು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತ್ಯಂತ ಸ'ರ'ಳ'ವಾಗಿದೆ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಮಾಣ (ಕೆಲರಿಗಳಲ್ಲಿ) ಕ್ಕಿಂತ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕೆಲರಿ ಪರಿಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು, ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ನಂತರದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅವಯವಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗ

ಬಾಡ್-ಪಾಡ್ ಯಂತ್ರ



ಈ ಯಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಕ್ಕೂ ಇರಬೇಕಾದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರವು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಕು. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಕಳೆದ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ೧/೩ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ವಾಹನದ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ, ಕಚೇರಿ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸಿ- ಗ್ರೈಂಡರ್‌ಗಳು, ವಾಶಿಂಗ್ ಮೆಶಿನ್‌ಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳು, ಚಪಾತಿ ಮಾಡಲು ಒತ್ತುಮಣೆಗಳು, ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿವೆ. ಮೊದಲೇ ಆಕಳಿಸುವವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳು,

ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ನೆಮ್ಮದಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಬಗೆಯ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡುವ 'ಸ್ಲಿಮ್‌ಕ್ಲಬ್'ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಈವರೆಗೆ ದೃಢಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಒಂದೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಯಂತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗಿಂತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯ (ಕೆಲರಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ) ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ. ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೆಗೆದಾಡುವ, ಯಾವನೋವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಎತ್ತ ಬೇಕತ್ತ ಬಾಗುವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಈಗಿನ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳ ಯುಗವಂತೂ ಕೆಲರಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ. ಗಾವುದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಾನಂದವನ್ನು ಅವಳಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸದೆ ಗಣಕ ಯಂತ್ರದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರೇನಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಲವೇ ಜನಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದೇಕೆ ? ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದ ಕಾಣಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಬಹುಶಃ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಸುರಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿತಂಬ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಪಾದದೆಡೆ ಚಲಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುತ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕರ, ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಬೊಜ್ಜು ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಯಕೃತ್‌ನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ದತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬೆಳೆಯಗೊಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರ ತೂಕವು ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ತಾಯಿಯ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಜೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಜೀನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಇರುವ ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗವೊಂದೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಜೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು



ನಾವು ವ್ಯಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ?

ದೇಹದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಲರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಒಂದು ಕೆಲರಿ= ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣದ ಪರಿಮಾಣ) ನಾವು ವ್ಯಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಮಾಣ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೨೫೦೦ ಕೆಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿಬೇಕಾದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೨೦೦೦ ಕೆಲರಿಗಳ ಶಕ್ತಿಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಹೈಪೊಥ್ಯಾಲಮಸ್ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಾಗದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ಕಡೆ ಒಲಿದಿರುವ ಹಾಗೂ ಮಾನ್ವವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದಿರುವ ಜೀನ್‌ಗಳು ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಜೀನ್‌ಗಳು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಗಜಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಯ್ಕೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ – ದುಂಡಗೆ – ತೆಳ್ಳಗೆ : ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿನಲ್ಲಿ ನಮಗಿಂತ ದಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾದು ಹೋದರೆ 'ಅವನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ ವಿಚಾರಿಸೋಣವೇ?' ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಜನ್ಮತಃ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಅದನ್ನು ಬೆಳಸಲಿಕ್ಕಾಗದು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಸಂತುಷ್ಟರು ಕೂಳಬಕ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಕೆಲವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಬೀರ್ ಕುಡಿದೆ, ಚಿಕನ್ ತಿಂದೆ, ಏನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ ಆದರೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೊರಗಿದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಚಿಂತೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ಜನರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರನ್ನು ಬಿಸ್ಕೀಟಿನ ರುಚಿ ನೋಡುವ ಒಂದೇ ಸಭೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಯ ಹೆಸರು, ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನ ಹೆಸರು ಇದ್ಯಾವುದರ ಗೊಡವೆಗೂ ಹೋಗದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದವರು ಸುಮಾರು ೨೦ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದರು. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಊಟ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವರು ಚಾಕಲೇಟ್, ಕ್ರೀಮಿನಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದರು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ ಅಲಂಕೃತ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸೋತು ಹೋದಂತೆ ಕಂಡರು. ಆದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಜನಗಳು ಮಾಡುವ ಗೇಲಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರೂಪದರ್ಶಿನಿಯರಾದ ಮೆಹರ್ ಜಸ್ಸಿಯ, ಪರ್ಸಿಸ್ ಖಂಬಟ್ಟಾ, ಅನು ಅಗರವಾಲ್‌ರಂತೆ ನೀಳಕಾಯದ ಸುಂದರಿಯರಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡ ಕಿಶೋರಿಯರು ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಓರಿಗೆಯವರಿಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಊಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ (ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ಹಾಗೂ ಬುಲಿಮಿಯಾ ನರ್ವೊಸಾ (ಕೂಳುಬಕ್ಕತನ) ಗಳು ಅತಿರೇಕ ಪಥ್ಯದ ಎರಡು ಕ್ರಮಗಳು. ೧೬ ರಿಂದ ೩೦ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧ ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಿತವಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಬಹುಪಾಲು ಕಿಶೋರಿಯರು ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಾವು ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ೧೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತನ

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಬಯಕೆಯು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೇ. ೩೪ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಂದಾಗ್ನಿ (ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ತೀವ್ರಾಗ್ನಿ (ಕೂಳುಬಕ್ಕತನ)ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಂತಿಕವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವೇಲ್ಸ್‌ನ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.



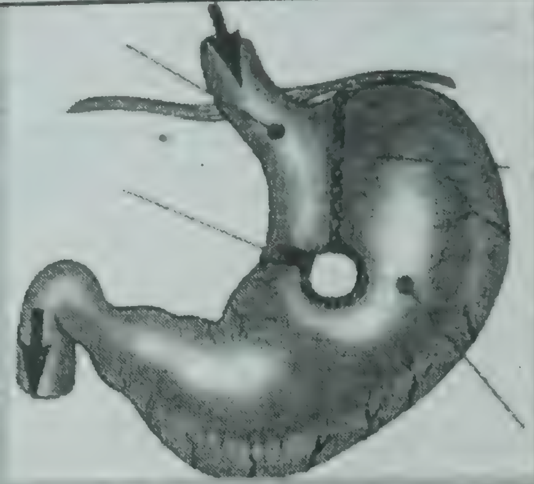
ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳು

ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವುದು



ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಳುವಾದಕೊಳವೆ ಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತೂರಿ ನಿರ್ವಾತ ಪಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಲೂನ್ ಹಾಗೂ ಪಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಿಕೆ



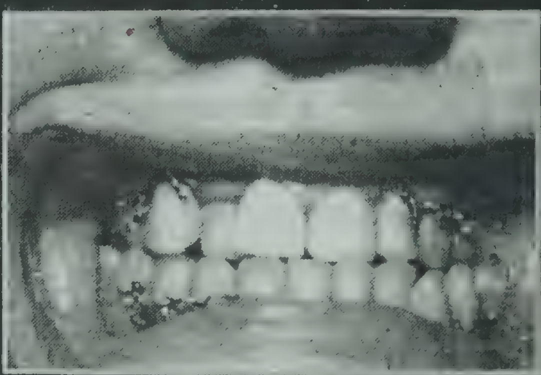
ಜಠರಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಲವಣದ್ರಾವಣದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಲೂನನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಜಠರದ ಒಳಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿದಂತಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ : ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಲ್ಲೈ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವುದು. ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಫಲವಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ, ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನವಾಗದೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಸಡುಗಳಿಗೆ ತಂತಿ ಬಿಗಿಯುವುದು

ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಬಾರದಂತೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ತಂತಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೂಪ್, ದ್ರವರೂಪದ ಚಾಕುಲೇಟ್ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಮೊದಲಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತೂಕ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಬುಲಿಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಬಾಕಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦ ಕೆಲರಿಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೂಳಬಕ್ಕರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಬೃಹತ್ ದೇಹಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ಹಾಗೂ ಬುಲಿಮಿಯಾ ದಂತಹ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ಅವೆರಡೂ ಅಸಂತೋಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ತಾವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವಿದ್ದರೆ ಅದು ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈನೆರೆಯುವಾಗ ದೇಹದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಮೈನೆರೆಯುವುದೆಂದರೆ ಮೈನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೂ ಶೇ. ೯೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವು ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಪಥ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಇಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅತಿಕಾಯನಾಗಲು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ 'ಎಫ್ರಿಡ್ರಾಸಿನಿಕಾ' ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚಹ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ

(೩೩ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಯೌವನವೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ! ಇಲ್ಲಿ, ಈ ಯೌವನವೆಂಬ ಮೋಜಿನ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢರಿಗಾಗಲೀ, ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗಾಗಲೀ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು, ಪಯಣಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇದೇನಿದ್ದರೂ..... ಟ್ರಿಮ್ಮಾಗಿ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜಮ್ಮೆಂದು ಸುತ್ತಾಡುವ ಸಿಕ್ಸ್‌ಟೀನು, ಏಟೀನೇಜುಗಳೊಳಗೇ ಓಲಾಡುವ ಟೀನೇಜಿನ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ಸ್ವತ್ತು, ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ, ಬಂದಿತೇ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತ, ಅಯ್ಯೋ ..... ಹೊರಟೇ ಹೋಯಿತಲ್ಲಾ! ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯೌವನದ ಖುಷಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಯೌವನವೆಂಬ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳರಳಿ ಹೂವಾಗಲು, ಬದುಕಿನ ಕುರಿತೊಂದಿಷ್ಟು ಭರವಸೆ, ಜೀವಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲ, ಜೀವಂತಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಕು; ಅಂಥವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಬಂದು 'ಹಲೋ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಯೌವನ !

ಆರ್.ಕೆ. ಕುಂದಣಗಾರ್

ಚಿರ ಯೌವನದ ಗುಟ್ಟು !



ನಾವು ನಿತ್ಯ ನೋಡುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು, ಎಳೆಯರಿಗಿಂತ ಲವಲವಿಕೆ, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮೋಹಕವಾಗಿಯೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತ ಗೆಲುವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗದು. ಕೆಲವರಂತೂ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಈ ಯೌವನದ ಗುಟ್ಟೇನು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಿದರು? ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪುಷ್ಠಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ? ಅಧಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೇ? ಸುಖಮಯ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಿಂದಲೇ? ವಯಸ್ಸಾದ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೌವನದ ಕಳೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬದನ್ನು ಅನ್ನಾಬೆಲ್ ಫೆರಿಮ್ಯಾನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕೆಲವರು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮುಖದ ಚರ್ಮಗೆರೆಗಳು, ಬಾಡಿದ ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ಶರಣುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಂಶವಾಹಿ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆ? ಅಥವಾ ಯುವಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆಯೇ? ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಯೌವನ ಭರಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಇದೇನಾದರೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಇದು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಲವರ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿವೆ.

ಎಡಿನ್ ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನರಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ (Neuro psychologist) ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ವೀಕ್ಸ್ ಅವರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜನನ ಆಧಾರಿತ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ (Chronological Agé) ಅಧಿಕವಾಗಿ ಯುವಕರಾಗಿ ಕಾಣಲು ಇರಬಹುದಾದ ಸಮಾನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ವೀಕ್ಸ್ ಅವರು ೩,೫೦೦ ಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಅಸಲು ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಯುವಕರಾಗಿ ತೋರುವ



"ನನ್ನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ"

೩೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಮಾಂಡಾ ಇವ್ಯಾನ್ಸ್ ೭ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿವಾಹಿತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಕೆ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕಿ.

ಎತ್ತರ : ೫ ಅಡಿ ೫ ಅಂಗುಲ.

ತೂಕ : ೯ ಸ್ಟೋನ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ತನ್ನ ೩ ಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಳಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ : ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು. ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಯ್ಕೆಗಾರರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವರು ಊಹಿಸಿದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ೧೨-೧೪ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೂರವಿಡಲಾಯಿತು.)

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವೀಕ್ಸ್ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ರಹಸ್ಯಗಳಾದರೂ ಏನು? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇನಾದರೂ ಕತ್ತೆಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಸಮುದ್ರ ರಾಡಿಯನ್ನು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ?

'ಅತಿಯುವಕ' ರಲ್ಲಿನ ಸಮಾನ ಅಂಶಗಳೇನು?

♦ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಆಯುರ್ಮಾನದಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

♦ ಅವರು ವಿವಾಹಿತರು ಅಥವಾ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂಥವರು.

♦ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಜನ ಮಾತ್ರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

♦ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ.

♦ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋದ (Menopause) ನಂತರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸೇರಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Harmonic Replacement Therapy _ HRT) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

♦ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

♦ ಅವರು ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಆಶಾವಾದಿತ್ವದ ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನೋಟಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ನೋಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಸಮನ್ವಯಿ ಪರಿಣಾಮವಿದು.

ಈ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ನಾಲ್ವರು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ನಿಯಮಿತ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಮಾಂಡಾ ಇವಾನ್ಸ್ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಆಕೆ ಮೂರು ಯುವ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಾದವರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಧನಾತ್ಮಕವೂ (Positive), ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ? ಎನ್ನುವುದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರ. ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ (Gerontology) ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಟಾಮ್‌ಕರ್ಕ್‌ವುಡ್ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ನಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆದಷ್ಟೂ ಕಾಲ ನಷ್ಟಗೊಂಡ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿ ಜೀವಕಣಗಳ ರಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರೆವಾದರೂ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯದ ಬದಲು ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ತಾರುಣ್ಯದಿಂದ ಕಾಣುವ ಬಯಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ 'ಗುರು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಡಾ। ರಾಜೇಂದ್ರ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- 'ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ರಿಯೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬೆರೆಸುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಇವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿರ ಅಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ (Radicals) ಇತರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಶರ್ಮಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ, ಕೆಲಸಗಳ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ



''ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ''
೫೪ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾರ್ಬರಾ ಕ್ಯೂರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ೨೯ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆಕೆ ಒಬ್ಬ ಯೋಗ ಬೋಧಕಿ.
ಎತ್ತರ : ೫ ಅಡಿ ೫ ಅಂಗುಲ. ತೂಕ: ೮ ಸ್ಟೋನ್.
ವ್ಯಾಯಾಮ : ಪ್ರತಿ ವಾರ ೧೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. ನಿತ್ಯ ಈಜುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು.
ಆಹಾರ : ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಹೇರಳ ಸೇವನೆ. ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿರುಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು) ವಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ' ದಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಯೌವನ ಜೀವನ

ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Immune System) ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಭಾವಗಳು, ನರಮಂಡಲ ಇವುಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ 'ಸೈಕೋಂಕುಲಾರ್ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ' ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಇದೆ. ಇದರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ (Orgasm) ಯು ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಗರ್ಭಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ। ಡಬ್ಲಿಚಾಪ್ ಮ್ಯಾನ್ ೨೪ ಸ್ತನ ಅರ್ಬುದ (Breast Cancer) ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂಥವರು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಶರೀರದ ಮಹತ್ವದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ T_4 ಮತ್ತು T_8 'ಲಿಂಫೋಸೈಟ್' ಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿಶತ ೨೦ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ!

ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಶರೀರ ನಿರೋಧಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಆರ್ಥರ್ ಸ್ಟೋನ್ ಎಂಬುವರು ಕೆಲವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇಮ್ಯೂನೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (ಶರೀರ ನಿರೋಧಕದ ಕೆಲವೊಂದು ರಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳು) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆದರು. ೭೮ ಪುರುಷರಿಗೆ ಅವರು ದಿನ ನಿತ್ಯ ತಾವು ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ನಕ್ಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು. ಮಿಕ್ಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರತಿಶರೀರ (Antibody) ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ನೆಗಡಿಯಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಲೇಖಕಿ ಡೊರೋಥಿರೋವೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. (Time on our side ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಹಾರ್ಪರ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್) ''ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾಲಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹುಚ್ಚು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಾಳಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.''

ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯುವಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆ?

ಮುಪ್ಪು ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆಯೆ? ಯುವಕರಾಗಿ ಬಾಳಿ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳು

'DHEA'

ಪರವಾಗಿ : ಅಡ್ರೆನಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ DHEA ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗ, ಸ್ಮರಣನಾಶ, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಪ್ಪು ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿರೋಧವಾಗಿ : ಪರಿಣಿತರ ಪ್ರಕಾರ ಇದರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಭ್ರೂಣ, ಅಂಡಾಣು, ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು

(೬೧ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಚ್ಚೆ

ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಭ ಚಿಹ್ನೆಯೇ ?



ಹುಟ್ಟು ಜೊತೆಗಾರ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಫಲಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧನಗಳಾದ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದೂ ಇದೆ. ಹುಶಾರ್! ಫಲ ಜ್ಯೊತೀಷ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಫಲಿಸದು.

ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ಅದೃಷ್ಟದ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳಂತೂ ಮಚ್ಚೆ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಫಲಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಚ್ಚೆಯೆನ್ನುವುದು ಬೇರೆಯದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಚ್ಚೆ ಎಂದರೆ ಏನು ? ಮಚ್ಚೆ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಸಿವೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಂದು ಕಲೆಯಾದರೂ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಇದು ಬೇರೆಯದೇ ಆದುದಾಗಿದೆ. ರೋಗ ಕಲೆಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದು, ಅಳಿಸಿಹೋಗದು. ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಏಳು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧. ಕಬ್ಬೊಟ್ಟುಗಳು

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇರುವುದು ಈ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳೇ. ಉರುಟಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ದವೃತ್ತವಾಗಿ ಆದರೆ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಬೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಇವು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಬ್ಬೊಟ್ಟುಗಳ ಒಡಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ಸಮತಲಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು. ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆಲನೋಸೈಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಣ್ಣಕವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೆಲ್‌ಗಳಾದ ಫ್ರಿಕಲ್ ಮೇಲೆ ತುಂಬುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ದಟ್ಟ ಕಪ್ಕಂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಇದ್ದದ್ದು ಬೆಳೆದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ೨೫ ವರುಷದ ಬಳಿಕ ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಚ್ಚೆ

ಹಲವು ಬಗೆಯ ಜೀವ ಕಣಗಳ ಕೂಡಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಮಚ್ಚೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀಳುರುಟು ಜೀವಕಣಗಳು ಘನಾಕಾರಿ ಜೀವಕಣಗಳು, ಕದಿರು ರೂಪ ಜೀವಕಣಗಳು ಈ ಮಚ್ಚೆಯ ಹೆತ್ತವರು. ಇದು ಉರುಟಿಗೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ತುಸು ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದಂತೆ ಸಣ್ಣ ಮಣಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರೊಳಗೆ ಎರಡು ವಿಧದವುಗಳಿವೆ. ಒಂದು ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣದ್ದು. ದಟ್ಟವಾದುದರಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲ್ಮಚ್ಚೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ನರೂಲಿ ಮಚ್ಚೆ . ಇದು ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ನರೂಲಿನಂತೆ ಮೇಲೆದ್ದು ದೊರಗಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದಿದೆ. ಇದನ್ನು ರಾಕ್ಷಸ ಮಚ್ಚೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಯ ಹೊರಭಾಗವು ಕೂದಲಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದೋ, ದೊರಗಾಗಿಯೋ, ಅಸಹ್ಯವಾಗಿಯೋ, ಗಂಟುಗಳಂತೆಯೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಚ್ಚೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವಕಣಗಳು ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಇದನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅ) ಕೂದಲು ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಆ) ಒಳಚರ್ಮದಿಂದೇಳುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು

೨. ಹೊರಚರ್ಮದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ಮೇಲ್ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟ್ರೋಟವಮ್ ಕಾರ್ನಿಯತ್ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳೊಡನೆ

ಸೇರಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲೂ ಎರಡು ಬಗೆಯುಂಟು.

ಅ) ಗೆರೆಯಂಥ ಮಚ್ಚೆ

ಇದು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನೀಳವಾಗಿ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದೊರಗಾಗಿ ಮಾಂಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಪಾಲು ಕತ್ತು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮುಂಡದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವರುಷದೊಳಗೆ ತೋರಿ, ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಾನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಕೆಂಗಲೆಸುಂಡು ಉದ್ದನರೂಲಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಕ್ಕಾಗುವ ಚಪ್ಪಟೆ ಕಲ್ಲಿನಂಥ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತಿಳಿಯಲು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಆ) ವೀನ್ದೊಗಲು ಮಚ್ಚೆ

ಈ ಮಚ್ಚೆಯು ಒಣಗಿದ ಹುರುಪು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ನೀಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಬಗೆಗಿಂತ ಈ ಬಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

೩. ನೆತ್ತರು ನಾಳಗಳಿಂದಾಗುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಅವುಗಳ ಪೇಶಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ನೋಡಲು ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯುಂಟು.

ಅ) ಮೊದಲನೆಯದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಚ್ಚೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇಡಮಚ್ಚೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಚ್ಚೆ (Simple Superficial Roemom Gioma), ಪಾರ್ಟ್‌ಅರ್ನ್ ಸ್ಟೈಯಿನ್ ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆಯುಂಟು.

ಆ) ಎರಡನೇ ಬಗೆ ಗುಗ್ಗೂಡು ಮಚ್ಚೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್‌ಫಿಶಿಯಲ್ ಕಾವೆರ್‌ನವ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸ್ಟೈಯಿನ್ ಎಂದು ಇಬ್ಬಗೆಯುಂಟು. ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಳದ ಗುಗ್ಗೂಡು ಸಹ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಇ) ಮೂರನೆಯದು ಮಿಶ್ರಬಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೆತ್ತರ್ನಾಳದ ಗುಗ್ಗೂಡು ಗೋಟುಗಂತಿ, ತಂತು ರಕ್ತನಾಳ ಗಂತಿ, ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳಂತಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಸ್ಟೈಯಿನ್ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಗು ಅಳುವಾಗ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಹಾಲ್ರಸನಾಳ ಗಂತಿಗಳಿಂದಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಇವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕೂಡುತಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ನಾಳಗಳ ಅಧಿಕತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಬಗೆಗಳು.

ಅ) ಸರಳ ಬಗೆಯದು

ಆ) ಹಲವರೆಗಳ ಗಡ್ಡೆ ಮಚ್ಚೆ

ಇ) ಉರುಟು ನೀರ್ದುಂಬಿದ ಮಚ್ಚೆ. ಇದು ಹೊಕ್ಕುಳು, ಕೈ ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇವು ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ನರ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆ ನಾರುಗಳಿಂದ ಬಲಿವ ಗಡ್ಡೆಮಚ್ಚೆ

ಇವು ನರ ಜೋಡಣಾನಾರು, ಅವುಗಳ ಜೋಡಣೆಯೆಡೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಜೋಡಣೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ವಿಕಾರ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

೬. ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಸರುಗಳು ತಾಳತಪ್ಪಿದಾಗ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಸರಿದಾಗ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಯುಂಟು.

ಅ) ಗ್ರಂಥಿಗಂತಿ ಜಿಡ್ಡಚ್ಚೆ

ಆ) ಜಿಡ್ಡು ಜಿಟ್ಟು ಉರುಟಾಗಿ ಜಾರುವಂತೆಯೂ, ದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೈಯನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿಡಲು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಜಿಡ್ಡು ಸೂಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಅವು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಇ) ಮೈಜಿಡ್ಡು ಹಲಜಿಟ್ಟುಪಡೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ತೀರಾ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪಾದ ಎಣ್ಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ) ಉರುಳೆಗಂತಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದಲೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಮ ಬೆಳೆವ ತೂತಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಮಚ್ಚೆಯಿದು.

೭. ನಡುನನೆ ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆ

ಇವು ತುಂಬ ಅಪೂರ್ವ ಮಚ್ಚೆಗಳು. ಮೆಸೋಡೇರ್ಮಾ ಕಣಗಳಿಂದ ಇವು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವೂ ಹಲವು ಬಗೆಯವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಅ) ನೀಲಿಮಚ್ಚೆ. ನಡುನನೆ ಚರ್ಮದ ಮೆಲನೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಕಣಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಒಂದೇ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಉರುಟಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ನೀಳುರುಟಾಗಿರುವ ಇದು ನೀಲಿಗಿಂತಲೂ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಮಂಗೋಲಿಯನ್ ಮಚ್ಚೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಕೊನೆಯಾಗುವ ಸ್ಯಾಕ್ರಲ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗುವ ಇದು ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪಿಯನ್‌ರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇ) ಕಣ್ಮಚ್ಚೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ) ಕೆರೆತವಿರುವ ಬಣ್ಣಮಚ್ಚೆ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಇದು ಚರ್ಮದ ಮಾಸ್ಟ್ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉ) ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ. ಇದು ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ವಿಶೇಷ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಮವೂ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ.

Naevus Anaemines ಎಂಬ ಮಚ್ಚೆಯೂ ಸಹ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯೊತ್ತಡ ನೀಡಿದರೂ ಜಾಗವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧ, ಬಗೆಗಳುಂಟು. ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಅ) ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ಅದು ಮಚ್ಚೆಯೇ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಜೀವಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

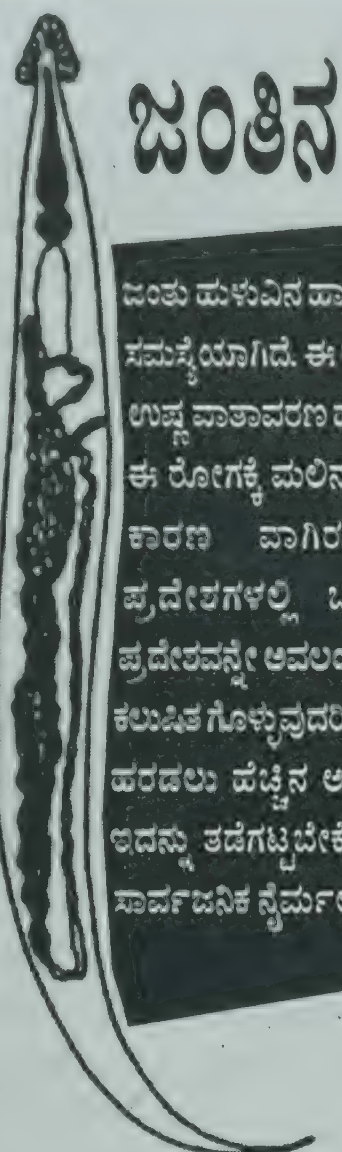
ಆ) ಮಚ್ಚೆಯೆಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಇ) ಬಹುಪಾಲು ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು.

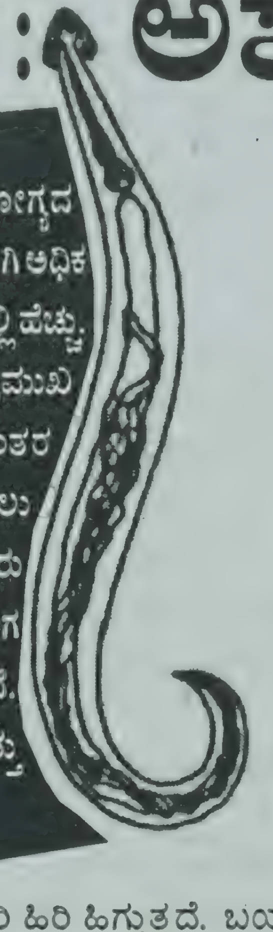
ಈ) ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

೧) ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ

(೩೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ : ಅಶಕ್ತಿ ಬಳುವಳಿ

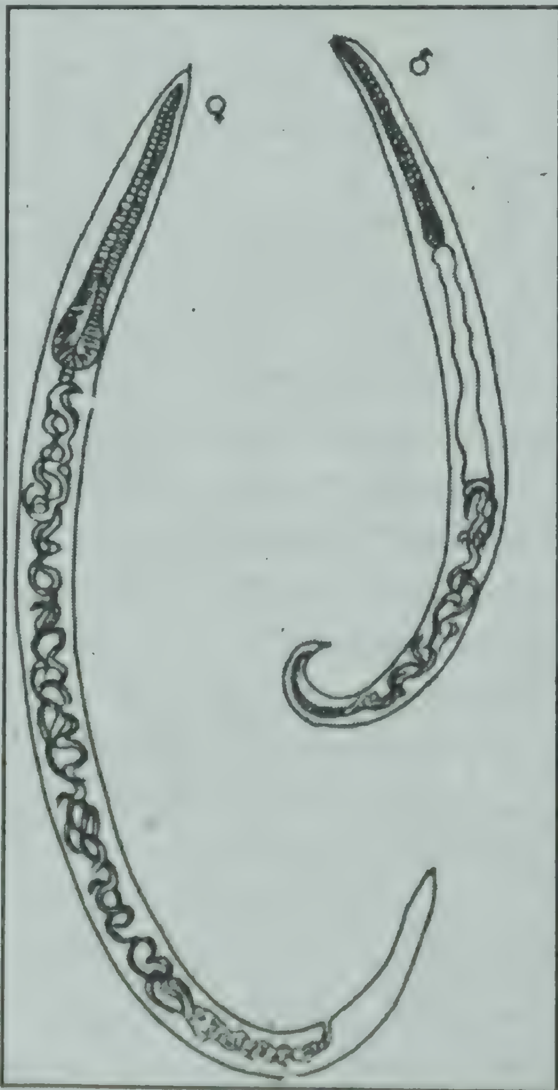


ಜಂತು ಹುಳುವಿನ ಹಾವಳಿ ಜಾಗತಿಕ ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಲಿನಗೊಂಡ ಪರಿಸರವೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ದೆಶೆಗೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ನೀರು ಕಲುಷಿತ ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳು ರೋಗ ಹರಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

✍ ಡಾ : ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿ ಮತ್ತು ಒಳಚರಂಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ, ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾದಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ೧/೫ ಜನರು ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಜರ್ಜರಿತರಾಗಿರುವಾಗ, ನಿರಕ್ಷರತೆಯ ನರ್ತನ, ಮೌಢ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮಡುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತುಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಕವಿದಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು!

ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಹೆಚ್ಚು. ಮಲಿನಪರಿಸರ ಈ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆ, ಆರ್ದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಸುರಿಯುವ ಪ್ರದೇಶ ಕಂಡರೆ ಈ ರೋಗ ಹಿರಿ ಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬಯಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದು. ಅಶಕ್ತತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳ ತಿರುಗುಣಿ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಸುಸ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು



ದಾಳಿಯಿಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ವಾಗಲು ಪೂರಕ, ಪೋಷಕ, ಪರಿಪೂರಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವವು.

ಜಂತುಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದುಂಡು ದೇಹ ಹೊಂದಿದ ಜಂತುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ದುಂಡು ಜಂತು ಮತ್ತು ದಾರದ ಹುಳುವಿನ ಹಾವಳಿ. ಈ ಜಂತುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿ, ಪಚನಗೊಂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಬೆಳೆದು, ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕು ವವು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮಲದೊಡನೆ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವವು. ಅವು ಹೊರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಕಶ್ಮಲದ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿ ಹಸುರಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತಾಗುವುದು.

ದುಂಡು ಜಂತು :

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಶೇ.೬೫ರಷ್ಟು, ಕಡುಬಡವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಿರಿ-ಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಾಳಿ ಇಡುವ ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡವರು ಮುಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ.

ದುಂಡು ಜಂತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವು. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ, ದುಂಡು ದೇಹದ, ಮೊಣಚು ತುದಿಯ ದುಂಡು ಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳೆಂಬ ಲಿಂಗಭೇದವಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದುಂಡು ಜಂತುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಂಡು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವವು. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಲವಾದ ಹೊರ ಪದರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವು ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ನಂತರ ಅವು ಮಲ ಅಥವಾ

ಕಶ್ಮಲದ ಮೂಲಕ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ತರಕಾರಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು ಅವನ್ನು ಮಲೀನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮರಿಗಳಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕವಚ ಕಳಚಿದ ನಂತರ ಮರಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮರಿ ಹುಳು (Larvae) ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಜಂತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮರಿ ಹುಳದ ಚಲನ ವಲನ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಹೊರಗೆ ನೆಲೆ ನಿಂತಾಗ - ಪುಪ್ಪಸದಲ್ಲಾದರೆ, 'ದುಂಡು ಜಂತಿನ ನೆಮೋನಿಯಾವನ್ನೂ' ಯಕೃತ್ ದಲ್ಲಾದರೆ ಯಕೃತ್‌ದ ಅಳಿಗೊಳೆತವನ್ನು ಕರುಳ್ನ ಡುಪರೆಯ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತವನ್ನು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವವು.

ದುಂಡು ಜಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಜಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅತೀಭೇದಿ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಬ್ಬರಾಗುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಿಡಿ-ಮಿಡಿತನ ತಲೆದೋರು ವವು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಜಂತುಗಳು ಪಿತ್ತನಾಳ ದ್ವಾರವನ್ನು, ಕರುಳಿನ ಅನುಬಂಧನಾಳ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಜಂತು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ್ಡಿ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಕಿರಿ-ಕಿರಿ, ಮೂಗು ಕೆರೆತ, ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚುವುದು, ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಮೈ ತಿಂಡಿಯಿಟ್ಟು ಹೈದಕಿ ಏಳಬಹುದು.

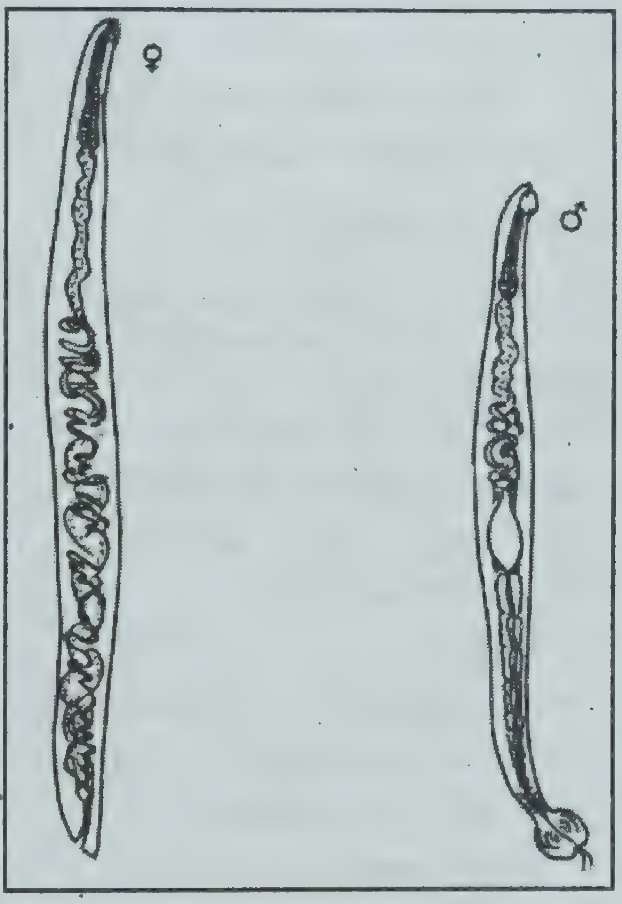
ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕಾಲಾವಧಿವರೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ದುಂಡು ಜಂತು ನಾಶಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

೧) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆಂದೋಲನ ದುಂಡು ಜಂತಿನ ಹಾವಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವವು.

೨) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾ ಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.



೩) ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಜಂತು ನಾಶಕ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಜಂತುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

೪) ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ದೆಶೆ ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿ ಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದಾರದ ಹುಳು ರೋಗ

ಬಿಳಿ ದಾರದಂತಿರುವ ದಾರದ ಅಥವಾ ಸೂಜಿ ಹುಳು ರೋಗದ ಒಡನಾಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತತ್ತಿಗಳಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಪ್ರತಿಶತ ೭೦ರಷ್ಟು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಪ್ರತಿಶತ ೧೩-೫೫ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ದಾರದ ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳೆಂಬ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಾಸ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಅಂತ್ಯಭಾಗ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಆದಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗರ್ಭದಾನ ಮಾಡಿದ ಗಂಡು ಅಸು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಸಹಸ್ರ-ಸಹಸ್ರ ತತ್ತಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ತತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ಗುದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಚಲನ ವಲನೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಭ್ರೂಣಗಳಿದ್ದ ತತ್ತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಮಲಗಿದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸೋಂಕಿನ ಬಳುವಳಿ ನೀಡು ವವು. ಮುಂದೆ ಅವು ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಆಗಲಿ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿ ಯುವ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಕವಚ ಕಳಚಿ ಮರಿ ಹೊರಬಂದು ದೊಡ್ಡ ಹುಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದಾರದ ಹುಳು ಜಂತುನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ದಾರದ ಹುಳುವಿನ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಸು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ದಾರದ ಹುಳದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಿಂಡಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಸ್ವಯಂ ರೋಗಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅನುವು ನೀಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ್ಡಲು ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಿ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಾಸಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗದ್ದೆಗಳ ಸಮೀಪ ವಾಸಿಸುವ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉಸುಕು ಮಿಶ್ರಿತ ಭೂಮಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ತತ್ತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳದ ಸಂಖ್ಯೆ, ಜೊತೆಗೆ ತಾಳಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೦.೬ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ೫೦ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯದಾತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ತೋರಿಸುವಷ್ಟು ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಮೈ-ಕೈ ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ನಿಶಕ್ತಿಯ ನರ್ತನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲು ಸಣ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಡುಮ್ಮನಂತಹ ವಿಶೇಷ ರೂಪ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ನಾಲಿಗೆ, ಮೈ ಬಣ್ಣ ಮೈಕೈ ಊತ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿವನ್ನು ನೀಡುವುವು. ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳದ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು

ನಗೆಹನಿ

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ !!

ಬಂಡುರಾಯ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋದ. ಮಗ ಐದಾರು ಸಲ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ, ''ಹಾಗೆಲ್ಲ ಪದೇ ಪದೇ ತಗೋಬಾರದು, ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದರು.

''ಪ್ರತಿ ಸಲ ಅವರು ಕೇಳಿದಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ತಗೋಳ್ತಾ ಇದೀನಿ ಅಪ್ಪ!'' ಎಂದ ಪುಟ್ಟ.

✍ ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ



ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಧಾನ ಖಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕಾಲಾವಧಿವರೆಗೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳ ನಾಶಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ಸ್ಥಳಜನ್ಯ ಹಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಅಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಟೇಪ್ ಹುಳ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಟೇಪ್ ಹುಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೈಮೆನೊಲಿಪಿಸ್ ನಾನಾ ಎಂಬ ಗಿಡ್ಡ ಜಾತೀಯ ಟೇಪ್ ಹುಳ. ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಆಶ್ರಯದಾತರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಹಸುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗದ ಬಳುವಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಟೇಪ್ ಹುಳದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿವು ಸಾಕಷ್ಟಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಪಾಲಕರೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ಟೇಪ್ ಹುಳದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು ಗಮನ ಹರಿಸುವಷ್ಟು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಅವು ಸುಳಿವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಟೇಪ್ ಹುಳದ ತುಂಡುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಟೇಪ್‌ಹುಳದ ತಲೆ (Scolex) ಗುರುತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಧೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದಂತೆ. ಈ ಬಾಧೆಯ ಬಾಹು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾದವರ ಮಲದಲ್ಲಿ ತತ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಶತ ೨೫ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೂಕ್ತ ಜಂತುನಾಶಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ಈ ಜಂತಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಹಂದಿ, ಹಸುಗಳ ಮಾಂಸದ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನಕೊಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು. □



ಲೋಭ

✍ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಚಿನ್ನವಾಗಲಿ ಎಂದು ವರ ಪಡೆದು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿನ್ನ ಮಾಡಿ, ತಿನ್ನಲು ತುತ್ತು ಅನ್ನಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪರದಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಲೋಭ. ಕೂಡಿಟ್ಟ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ, ಅಕ್ಕರೆ, ಗೌರವಾದರಗಳು ದೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಲೋಭ. ಚಿನ್ನದ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಕಣ್ಣೀರಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಈ ಲೋಭವೇ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಮಟ್ಟದ ಆಸೆ, ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಣ - ವಸ್ತು - ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಬಯಕೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು. ಆದಷ್ಟು ತನ್ನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಅನ್ಯಾಯ ಅಕ್ರಮಮಾರ್ಗವನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತು, ಹಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಾನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಹಣ - ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಖುಷಿಪಡುವುದು, ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮನೆಯವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಹಣ ಉಳಿಸಿ ಖುಷಿಪಡುವುದು ಲೋಭ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೋಭ ಎಂದರೆ - ಅತಿ ಆಸೆ, ದುರಾಶೆ ಹಾಗೂ ಜಿಪುಣತನ. ಲೋಭವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೋಭಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಲೋಭಿಗಳು ನಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ, ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಸವಕಲು ನಾಣ್ಯವನ್ನೂ ದಾನ ಮಾಡದ, ನವಕೋಟಿ ನಾರಾಯಣ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಶೀನಪ್ಪ ನಾಯಕನ ಕಥೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಕಾಸಿಗೆ ಕಾಸು ಕೂಡಿ ಹಾಕುತ್ತಾ, ಧನ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಆತನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಲು, ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಭಗವಂತನೇ ಬರಬೇಕಾಯಿತು. ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತ ಆತ, ತನ್ನೆಲ್ಲ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ದಾನ ಮಾಡಿ, ಗೋಪಾಳ ಬುಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು, ಮಧುಕರ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ 'ಪುರಂದರ ದಾಸ' ರಾಗಿದ್ದು ಸಮಾಜದ ಸುದೈವ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೋಭಿಯಾಗಲು, ಅಪಾರ ಹಣ-ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು ಕಾರಣ ಆತನ ಮನೋವಿಕಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ 'ಗುದ ಹಂತದಲ್ಲೇ' ನಿಂತು ಬಿಡುವುದು (Arrest of psychological development at anal stage). ಮಗು ಬಾಯಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ (ORAL STAGE) ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸುಖಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದು, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಥವಾ ಮಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗುದ ಭಾಗವು ಸಂತೋಷದ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಖುಷಿಪಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸದೇ ಆನಂದ ಪಡುವುದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೋಭಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಣ, ವಸ್ತು, ಸಂಪತ್ತು



ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ತನಗೆ ಬೇಕಿರಲಿ, ಬೇಡವಾಗಿರಲಿ ತಂದು ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಲೋಭದಿಂದಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಆಶ್ರಿತರನ್ನು, ತನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನು, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆತ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಹಣ, ವಸ್ತು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತನಗಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಲೀ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದುರಾಶೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೋಸ, ತಂತ್ರ ಮಾಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಕಷ್ಟ, ನೋವನ್ನು ಕಂಡು ಮರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದಾದರೇನು? ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವು ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟ ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು, ನಿರುಪಯೋಗವಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಪರರ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳ್ಳಕಾಕರೋ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೋ, ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳೋ ಅದನ್ನು ಲಪಟಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದೇ 'ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ತನಗೆ, ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪರರಿಗೆ' ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು.

ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಉದಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಲೋಭಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈಗಂತೂ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಲೋಭಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು, ನಾಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಕಷ್ಟಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡಿಡೋಣ ಎಂದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಲೋಭದ ಕಕ್ಷೆಗೆ ಸೇರುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಮಗಾಗಿ ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಆನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ (ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟು) ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಮರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ...! ತಾನು ಜೀವಿಸುವವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾತ, ಕೊನೆಗೆ ಏಳು ತಲೆಮಾರುಗಳು ಕುಳಿತು ತಿಂದರೂ ಮುಗಿಯದಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಲೋಭದಿಂದಾಗಿ ಜನ ಎಂಥೆಂಥಾ ಹೀನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. 'ಡಿಸ್ಟಿಲ್ಡ್ ವಾಟರ್' (ಶುದ್ಧ ನೀರು) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು, ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೇಳುವ ವೈದ್ಯ, ತಪಾಸಣೆ ಯಾವುದೂ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೂ, ಹತ್ತು ಬಗೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ, ಜನನ ದ್ವಾರದಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗೋಡೌನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಕೃತಕ ಅಭಾವ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲವುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಮಾರಾಟಗಾರ, ನಕಲಿ ಮಾಲಿಗೆ ಅಸಲಿ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸಿ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ಏಜೆಂಟ್, ರಸ್ತೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡದೆಯೇ, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹಣ ದೋಚುವ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟರ್, ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೊಂಡು - ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಗಾವಣೆ, ಭಡ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಮೀಷನ್ ಪಡೆಯುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ಎಳೆಯುವ ತಲೆಹಿಡುಕರು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಕದ್ದು ಸಾಗಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರು - ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಲೋಭ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಆಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು. ರುಚಿಯಾದ ಊಟ ಮಾಡುವ ಆಸೆ, ಚೆಲುವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ, ಸ್ವಂತವಾದ ಒಂದು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಕೂಡುವ ಆಸೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ, ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಆಸೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಸಮರ್ಥನಾಗಿ ಬದುಕುವ ಆಸೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕವ ಆಸೆ, ಅಕಾಲಿಕ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ, ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಆಸೆ - ಹೀಗೆ ಈ ಆಸೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾವೆಲ್ಲ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಆಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಆಸೆ, ಅತಿಯಾಸೆ ಆಗಬಾರದು, ದುರಾಸೆ ಆಗಬಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ ಆಸೆಗೂ, ದುರಾಸೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಎಷ್ಟೋ ಜನಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಆಸೆಯ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ದಾಟಿ, ದುರಾಸೆಯ ಸೀಮೆಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ.

★ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಸೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಮಾನ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಟ್ಟೆ, ಮಳೆ - ಗಾಳಿ - ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಜ ಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡದೆ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು, ನಾಲ್ಕೈದು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬದಲು ಹತ್ತಾರು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಅರಮನೆ ಯಂತಹ ಮನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಇತರರನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿ ಡುವುದು ದುರಾಸೆ, ಅತಿಯಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಂಚಿ ತಿಂದರೆ ಸುಖ. ಬೇರೆಯವರ ಅನ್ನವನ್ನು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು, ವಸತಿಯನ್ನು, ಆನಂದವನ್ನು ಕಸಿಯಬಾರದು. ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯ, ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸಮನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡದೇ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥತನವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಪರೋಪಕಾರಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳೂ ತಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಜನ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಬರಿಗೈ, ಬರಿಮೈಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಾವು, ಸಾಯುವಾಗಲೂ ಬರಿಗೈ, ಬರಿಮೈಯಲ್ಲೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು, ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೂ, ಒಂದು ತುಣುಕೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ❐

ನಾನು !.....ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಕೋಶ !

● ಅನಿಕೇತನ

ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ವಾಮಿ!.... ಹ್ಯಾಗಿದ್ದೀರಿ?.... ನಾನು ಸ್ವಾಮಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು. ಹೀಗೆ!.... ನನ್ನ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ಅಂತ..... ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ ಅಂತ ಹೀಗೇ ಬಂದೆ. ನಾನು ಪ್ರಶ್ನೇ ಕೇಳ್ತಾ ಹೋಗ್ತೀನಿ. ನೀವು ಉತ್ತರ ಹೇಳ್ತಾ ಹೋಗಿ....

ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತೆ ? ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನಗಿರುತ್ತೆ ಅಂತ.... ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? ೨೦೦ ಮಿಲಿ?.... ೫೦೦ ಮಿಲಿ?? ೧೦೦೦ ಮಿಲಿ??? ಅಥವಾ ೨೦೦೦ ಮಿಲಿ???? ಎಷ್ಟು?... ಊಹಿಸಿ!

೫೦೦ ಮಿಲಿ ?

ಸರಿಯಾಗಿ ಊಹಿಸಿದಿರಿ ನೋಡಿ. ಇದು ಸರಾಸರಿ ಅಳತೆ. ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೫೦ ಮಿಲಿಯಿಂದ ೫೦೦ ಮಿಲಿ ಇರುತ್ತೆ ! ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ೨೪ ಗಂಟೇನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸೋದ್ರಿಂದ, ದಿನಕ್ಕೆ ೫-೬ ಸಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ.... ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇರಲಿ ಬಿಡಿ....

ಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದು ನನ್ನ ಒಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತೆ?.... ಹೇಳ್ತೀರ? ಇದು ನನ್ನ ಭಿತ್ತಿ (ವಾಲ್) ಯೊಳಗಿನಿಂದ ಒಸರುತ್ತದೆಯೋ? ಮೂತ್ರವಾಹಕನಾಳದಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ? ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೋ? ಅಥವಾ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಯೋ.... ಹೇಳ್ತೀರ?

ಏನು?...... ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದಲೆ?

ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಬಿಡಿ ಸ್ವಾಮಿ. ನಿಮಗೆ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಆಯ್ತು. ಮೂತ್ರನಾಳ ಅನ್ನೋದು ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮೂತ್ರ, ಹೊರಹರಿಯೋದು ಈ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ!.... ನನ್ನೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ, ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳ ಹೊರಬರೋದನ್ನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ!......

> 'ನನಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು'ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯ ಹಾಗಿರಲಿ; ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಕುರಿತು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕುರಿತೂ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ! ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡಾಗ. ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ.....

ಒಂದು ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಯಾವುದು?..... ನಿಜ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ೧೫೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಅನ್ನೋದು ನಿಜ. ಆದರೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರೋಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತೆ! ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತರ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಇದು ಎರಡನೆಯ ಉತ್ತರ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಗಾತ್ರ ಇದು ಮೂರನೆಯ ಉತ್ತರ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳೆರಡರ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉತ್ತರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉತ್ತರ ಸರಿ ಇರಬಹುದು?

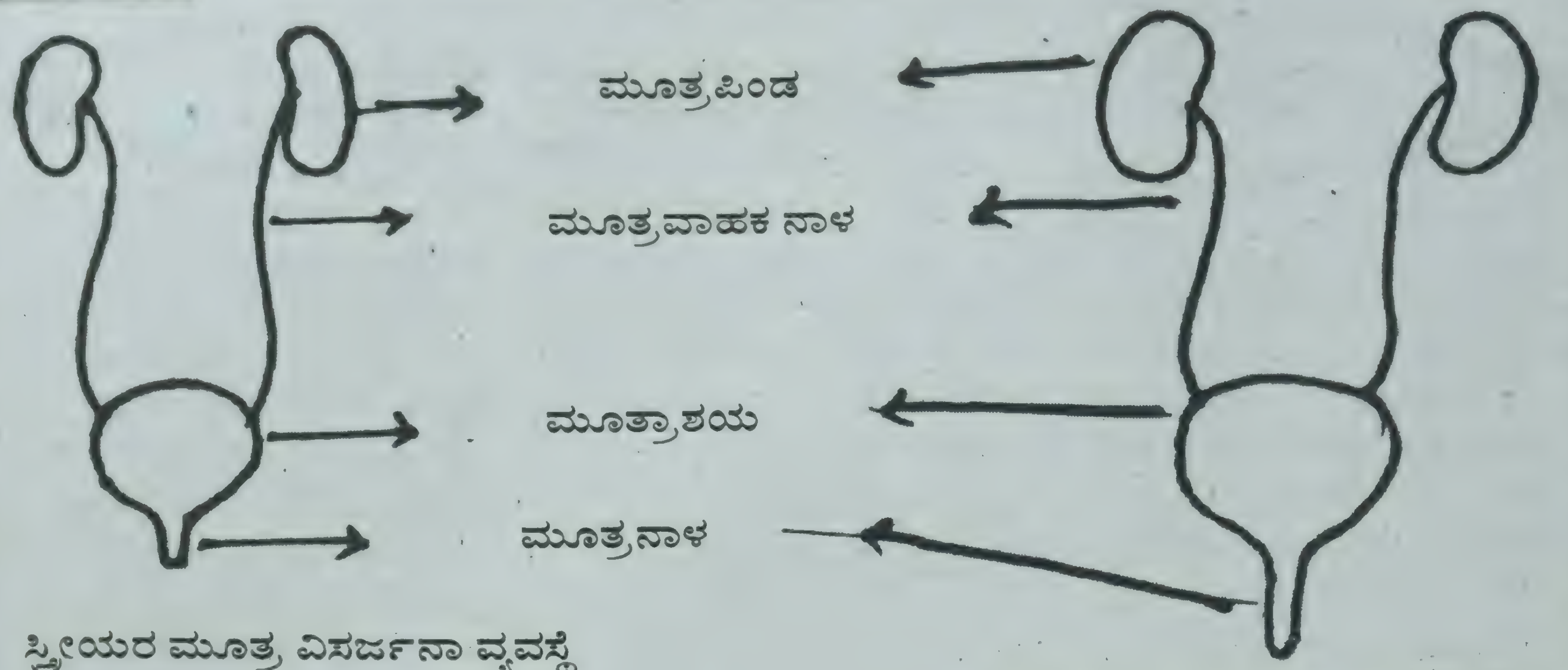
ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆ ?ಊಹೂಂ ತಪ್ಪು. ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡ್ತೀನಿ ತಗೋಳ್ಳಿ !

ಆಂ? ಮೊದಲನೆಯ ಉತ್ತರವ? ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದಿರಿ ನೋಡಿ. ಉಸಿರ ನೀರಿನಂಶ + ಬೆವರು+ ಮೂತ್ರ = ಒಟ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ನಷ್ಟ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ನೀರು, ಈ ಮೂರೂ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ಆ ಉಸಿರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಂಶ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ, ಬೆವರ ಮೂಲಕ ಆವಿಯಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೆ. ಪರಿಸರ ಒಣಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೇ ನೀರಿನಂಶ ಹೊರಬಂದರೂ ಪರಿಸರ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ತಿರುಗ ಮುರುಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಬೆವರುವುದು ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಬೆವರ ಮೂಲಕ ಹರಿಯಬೇಕಾದ ನೀರೂ ಸಹ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ನಿಮಗಾಗದು. ಅಲ್ಲವೆ !.... ಹೋಗಲಿ ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ... ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ !

ನೀವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯದ್ದು ಅಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ಮೂರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಾಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸ, ದ್ವಿತೀಯ ತ್ರೈಮಾಸ, ತೃತೀಯ ತ್ರೈಮಾಸ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಯಾವ ತ್ರೈಮಾಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಅನ್ನೋದನ್ನ ತಿಳಿಸ್ತೀರ?..... ಮೊದಲನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸವೋ? ಎರಡನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸವೋ? ಮೂರನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸವೋ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪೂರ್ಣ ಇರುತ್ತದೆಯೋ?

ಊಂ! ಮೂರನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೀಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ



ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಪುರುಷರ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯೆನಿಸಿದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ..... ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂತಸ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.... ಅಲ್ವ?

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಅಂತ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹೇಳಿರಬಹುದಲ್ವ?.... ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದ್ದರೆ Specfic Gravity ಅಂತ ಬರೆದು ಅದರ ಮುಂದೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಖ್ಯೆ ಬರ್ದಿರ್ತಾರೆ Specfic Gravity ಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವ' ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯೋದ್ರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಏನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೆ? ಹೇಳ್ತೀರ?..... ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಾರತೆ (ಕಾನ್‌ಸೆಂಟ್ರೇಶನ್) ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಾ? ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರದ ಸಾರತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ? ಮೂತ್ರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿವರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಲವಣ ಪ್ರಮಾಣ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆಯೋ.... ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀರ?

ಏನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಅನಿಸ್ತಿದೆಯ? ಡಾಕ್ಟನ್ನೆ ಕೇಳಿ ಸ್ವಾಮಿ. ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತು ಅಂತೀರ!..... ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ ಸ್ವಾಮಿ. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ.....

ಆಗಲ್ಲಾಂತೀರ?.... ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ ನಾನೇ ಹೇಳಿಬಿಡ್ತೀನಿ. ಮೂತ್ರದ ಸಾರತೆಯನ್ನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವದ ಸಹಜ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ೧.೦೦೩ರಿಂದ ಹಿಡಿದು ೧.೦೦ವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಠ ಗುರುತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೋಸಿಲ್ಲ.... ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಅಂತರ್ಥ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳಲು ನೀರಿನಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇರುವ ಅಲ್ಪ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾರತೆಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋದರ ಸುಳುಹು ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಇದೆಯೆ? ಇದೊಂದು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆ? (ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಆಕ್ಷನ್) ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮೂತ್ರಭರಿತವಾದ ಕೂಡಲೆ ತಂತಾನೆ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಇದೊಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಉಂಗುರಗಳ ವಿಶೇಷ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೆ?

ಕೊನೇ ಉತ್ತರ ಸರಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರ?

ಖಂಡಿತ ! ಕೊನೇ ಉತ್ತರವೇ ಸರಿ. ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ಯಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿ ತಡೆ ಹಿಡೀತೀವಿ. ತಡೆ ಹಿಡೀಬೇಕಾದ್ರೆ ಎರಡು ಉಂಗುರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ಯಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳ ದೊರೆತಾಗ, ಮಿದುಳು ಉಂಗುರ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಡಿಲವಾಗಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೆ. ಆಗ ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತೆ ! ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದವರಿಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸೊಂಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಪೆಟ್ಟಾದವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರೋಲ್ಲ..... ಯಾಕಂದ್ರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹಾಸ್ಗೇನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡ್ಕೋತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದೆ? ಅಭದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಈ ರೀತಿ ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆ? ಹೆತ್ತವರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಮಗು ಈ ರೀತಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇರಬಹುದೆ?

ಖಂಡಿತಾ ಸ್ವಾಮಿ ! ಈ ಎಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಗು, ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಬರೋಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೂ ಹಿರಿಯರು ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಇರುತ್ತೆ ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ನಂಬೋಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಮಗುವಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ತೊಂದರೆ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ನನಗೆ ಸೋಂಕಾಗುತ್ತೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇನೆ. ಯಾಕೆ ಅನ್ನೋದನ್ನ ಹೇಳ್ತೀರ? ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಉರಿಮೂತ್ರತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆಯೆ? ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗೋಡೆಗಳ ದಪ್ಪ ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳ ಹ್ರಸ್ವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ?

ಏನಂದ್ರಿ? ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದರಿಂದಲೆ?

ಉತ್ತರ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಉದ್ದ ೩-೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತೆ. ಅದೇ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಅದು ೨೦-೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಅಪರೂಪ ! ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಸೋಂಕು ಗುಣವಾಗುವುದೂ ತೀರಾ ಕಷ್ಟ!

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿಲವಣಗಳು ಅಂಟಿ ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಸೂಕ್ತವಿಧಾನ ಯಾವುದು ಅಂತ ತಿಳಿಸ್ತೀರ? ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರಗಿಸಬಹುದೆ? ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಪುಡಿಗುಟ್ಟಬಹುದೆ? ಇಲ್ಲ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಯೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ..... ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಲು ಶಬ್ದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸೋಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದರ್ಶಕ ಅನ್ನೋ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ತೆಗೀತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೇತಾರೆ.

ಕೊನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಾಮಿ.... ಒಂದು ವೇಳೆ ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂತು ಅಂತ ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸ್ತಾರೆ? ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳಿ ನೋಡುವ?..... ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲ ಒಂದು ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಾಶಯ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಸಬಹುದು?

ಇಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಅಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಲದೊಡನೆ ಮೂತ್ರವೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತೆ....

ಬರ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ.... ನಮಸ್ಕಾರ

ಲೊ – ಬಿಪಿ ಎಂದರೇನು ?

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಹುಜನರ ಪೀಡಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ದೇಶಗಳೆ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದವರಿಗಿಂತ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವವರು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು ಇತರ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಗ್ರಂಥಿರೋಗಗಳು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತ(ಹೈ-ಬಿಪಿ)ದೊತ್ತಡ. ಎರಡನೆಯದು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ(ಲೊ-ಬಿಪಿ) ದೊತ್ತಡ. ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಲೊ-ಬಿಪಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದಾಗ, ವಿದ್ಯುತ್ ಷಾಕ್ ತಗುಲಿದಾಗ ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಾಖಲಿಸಲಾಗದು. ಇದನ್ನೇ ಬಿ.ಪಿ. ಡ್ರಾಪ್ ಆಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ಲೊ ಬಿಪಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೨೦/೮೦ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ೧೦೦/೭೦ ಅಥವಾ ೯೦/೬೦ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಇದೆ ದಾಖಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಈ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಾಖಲೆಯನ್ನೆ ಲೊ ಬಿಪಿ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಪಿ ಎಂದೇ ಹೇಳುವುದು.

ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಂತುಕೊಂಡಾಗ, ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಚಕ್ರಬಂದು ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಧಿಕ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಿ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ ಉರುಳಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೋಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲೊಬಿಪಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಇದು ತಪ್ಪು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂರೊ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟರಿ ಎಸ್ಥಿಸಿಯಾ' ಇದ್ದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿದಂತಾಗುವುದು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ನಾಡಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ, ಅಥವಾ ಕುಳಿತಲ್ಲೆ ತಲೆಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಪಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.



ಧ್ಯಾನ - ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ?

ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದರೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಬದುಕಿಗೂ ಅದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರದೇ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

✍ **ಮಾಣಿಕರಾವ್**

ಧ್ಯಾನ ಎಂದೊಡನೆ ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕೇವಲ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸುಖ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಧ್ಯಾನದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಗುರಿ. ಧ್ಯಾನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಕಾಲದಷ್ಟು ಪುರಾತನದ್ದು. ಇದನ್ನು 'ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎನ್ನುವರು. ಧ್ಯಾನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ. ಅದು ಸ್ವತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ನಾನಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ, ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ನೆಲೆಗಳಿವೆ, ನಿಲಯಗಳಿವೆ, ತಕ್ಕ ತಜ್ಞ ಗುರುಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿ ಎನ್ನುವವರು ಆಳನೆಲೆ ಧ್ಯಾನ (TRANSCENDENTAL MEDITATION)ವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಶೋಧನೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಬ್ಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗ ತುಂಬಾ ಸರಳ. ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಯೋಗ ಶಾಲೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಹಜ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೋ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೋ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ರೈಲು, ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಡಲು, ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆಡೆ ಆಳನೆಲೆಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸುಖನೆಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖ ನೆಲೆಯನ್ನು "ಆಳನೆಲೆ ಅರಿವು" (TRANSCENDANTAL CONSCIOUSNESS) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ನೆಲೆಯು ಎಚ್ಚರದ ನೆಲೆ, ನಿದ್ರೆ ನೆಲೆ, ಕನಸು ನೆಲೆ ಈ ಮೂರು ನೆಲೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ನೆನಕೆಗಳು ತಗ್ಗಿದ ಅಥವಾ ನೆನಕೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಆ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಆನಂದಮಯ ತಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಆನಂದಮಯ ತಾಣವೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಧಕ ನೆಲೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಎಚ್ಚರದ ನೆಲೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಿಸದೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂಥ ಆ ಆಳದ ನೆಲೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಮಟ್ಟ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಗಾಂಜಾದಂಥ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೀಡಾದವರು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಮ್ಮತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲೂ, ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಧಿಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೇ ಸಿದ್ಧಿ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಿಯೋಗ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂವರಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಉದ್ವೇಗಕಾರಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಸಹ ಈ ಆಳನೆಲೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರು ನಂಬುವುದರಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಳನೆಲೆ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಿದ ಯೋಗ ವಿಧಾನ. ಭಾರೀ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರಿಕ ಸಲಹೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಂದಿದವರಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯಕ

ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ಮಾನಸಿಕ ಭಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿ. ಆಳನೆಲೆ ಧ್ಯಾನವು ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ, ಗೊಂದಲವಿರದ ನೆಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯಾನಂದಕ್ಕೆ ತಳಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (Psychoanalysis) ಅಥವಾ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (Psychoanalysis's Psychology) ಇದು ಸಿಗ್ಮಾಂಡ ಫ್ರಾಯಿಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈಗ ಇದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಬ್ದರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Talking Cure) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಧುನೀಕರಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ೪೦ ರಿಂದ ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಸಲ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ರೋಗಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಅವನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗುವುದೆಂದರೆ 'ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಸಿಲ್ಲ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿರಾಶೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಅಳುತ್ತಾನೆ, ನಗುತ್ತಾನೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ಅವನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಆದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕೇವಲ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಕೇವಲ ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕಷ್ಟೇ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಮೃತಿ, ಅರ್ಧಸ್ಮೃತಿಗಳ ಅಂತರ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ ೬೦೦ ರಿಂದ ೧೦೦೦ ತಾಸು. ರೋಗಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಬಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸಲ ಹೋದಾಗ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ರೋಗಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಾನೂ ರೋಗಿಯ ಹಾಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ರೋಗಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಅವನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಲು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೩ ರಿಂದ ೭ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಗಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಯತಾರ್ಥತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳೆರಡೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನು ರೋಗಿಯ ಬದಲಾದ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅವನ ಮೊದಲಿನ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದುಗುಡ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಿಯು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಅವನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಗುಣಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ದುಗುಡತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾದಾಗ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳಿಲ್ಲ. ಆ ಜನರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಬಳಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ|| ಹೆಲ್‌ಫೈಡ್ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ. ಪ್ರತಿದಿನ ೧೦-೧೫ ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೂ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೆಲ್‌ಫೈಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ''ನಾನು ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ'' ಇವರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ತಾವೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಇವರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಡಾ|| ಹೆಲ್ ಫೈಡ್ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ಸೋಜಿಗ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ



ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇರುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯೌವನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಸುಮಾರು ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳ ಮತ್ತು ಮರ್ಮಾಂಗಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಸನ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪುಷ್ಪವತಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಟತನ ದಿಂದಲೊ ಚಾಪಲ್ಯದಿಂದಲೊ ತಮ್ಮ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಧುರ ಅನುಭವ ಹೊಂದುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಟವೋ ಅಭ್ಯಾಸವೊ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವವೊ? ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ? ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರು ಲೈಂಗಿಕಾನಂದ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಎಳೆದಿದ್ದರು.

ಲೈಂಗಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೊ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ. ಈ ವಿಷಯಾಧರಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೧. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್

೨. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್

೩. ಯಾಂಡ್ರೋಜನ್ಸ್

ಯಾಂಡ್ರೋಜನ್ಸ್ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಯಾಂಡ್ರೋಜನ್ ಯೋನಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶರೀರ ರೋಮರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀರ ಅತ್ಯಲ್ಪವೆಂದೆ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದುಂಟು. ಈ ರೀತಿ ಕೂದಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಯಾಂಡ್ರೋಜನ್ಸ್ ಇರುವದೇ.

ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರೋಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನವು ಆಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಡ್ಡ - ಮೀಸೆ ಕಂಡು ಬರುವುದನ್ನು 'ಹಿರೊಸುಟಿಜಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿರೊಸುಟಿಜಂ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗಲೂಬಹುದು. ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತುಂಬಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಯೌವನದವರೆಗೆ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ... ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದಲೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ದೇಹ ಅದರ ಫಲ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ❐

(೧೪ ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ - ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರ

ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿ 'ಎಂಫೆಟಮೈನ್ಸ್'ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಯಿತು. ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. 'ಎಂಫೆಟ ಮೈನ್'ಗಳು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನರಾಗ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ನಾರ್ಅಡ್ರೆನಲೀನ್ ಸೀರೊಟೊನಿನ್ ಮತ್ತು ಡೊಪೆಮೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಹಸಿವೆಯ ಹಸಿಯನ್ನೇ ಹಿಂಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಎಂಪೆಟಮೈನ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಭಯಮಿಶ್ರಿತ ಕುತೂಹಲ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಹಾಗೂ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಹೃದಯ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ಹಸಿವು ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದರಿಂದ, ಈವರೆಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ತೂಕವು ಕೂಡಲೆ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದರಿಂದ ಎಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳು ಬೊಜ್ಜಿಳಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ೧೯೭೦ರಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಬ್ರಿಟನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರ ಬದಲಿಗೆ ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್‌ಫ್ಲುರಾಮೈನ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ರಸಾಯನಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಎಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಈಗಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. 'ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್‌ಫ್ಲುರಾಮೈನ್'ವು ನರಗಳ ಸೀರೋಟೊನಿನ್‌ನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ ಸೀರೋಟೊನಿನ್ ಹೈಪೊಥೆಲಮಸ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ಹೈಪೊಥೆಲಮಸ್ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿರೋಟೊನಿನ್ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಂಫೆಟಮೈನ್‌ನಂತೆ ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್ ಫ್ಲುರಾಮೈನ್ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಯಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹಸಿವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆಳುಕಾಯ, ನೀಳಕಾಯದವರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ ದೇಹವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಟೆಟ್ರಾಹೈಡ್ರೊಲಿಪ್‌ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಇಂಥದೊಂದು ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೆದೋಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ಎಂಟಿರೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್' ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಇದು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೊಕೋಲೈಪೇಸ್' ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಿಣ್ವವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಣುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರೊಕೋಲೈಪೇಸ್ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಕೋಲೈಪೇಸ್ ಆಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕೋಲೈಪೇಸ್ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಂಟಿರೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರೊಕೋಲೈಪೇಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎಂಟಿರೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಎಂಟಿರೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡಾ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮಗಿರುವ ವ್ಯಾಮೋಹ ತಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಂಟಿರೊಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ಔಷಧಿಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಈ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ಈಗಲೂ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಬಂದು ಹೊಟೆಲ್‌ನ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದವರನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ೩-೪ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾದರೂ, ಅವರ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ಬಹುದಿನದ ಹಸಿವು-ಬಯಕೆಯೋ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯೋ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನವೋ ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ. ಅತಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿದೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ''ತೂಕ ನಿರೀಕ್ಷಕರ ಸಂಸ್ಥೆ''ಗಳೂ ಇವೆ. ಇವರು ಜನರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಬಳಿ ಕುಳಿತರೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುತ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳಸೇರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ನಿರೀಕ್ಷಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ತೂಕದ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಂದು ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಇಂತಹದೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

(ಮುಂದುವರಿಯುದು)



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಹೃದಯಾಘಾತ!

ಆದರ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳು. ಈ ಜಾಗತಿಕ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾರತವೇನೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವನೀಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಭಾರತೀಯರು ಕುಳ್ಳರು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಉಪಾಪಚಯ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೀರಾ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಬಾರದು. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ನೀವು ಮೀನನ್ನು, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಿ. ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಹಂದಿ, ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಎಂದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಮೀನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ವಿನಾಯಿತಿ?

ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತಹದ್ದು ಏನಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಇವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಲಕ್ವಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಇವು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

ತುಂಬಾ ಸಂತಸದ ವಿಷಯವಿದು!

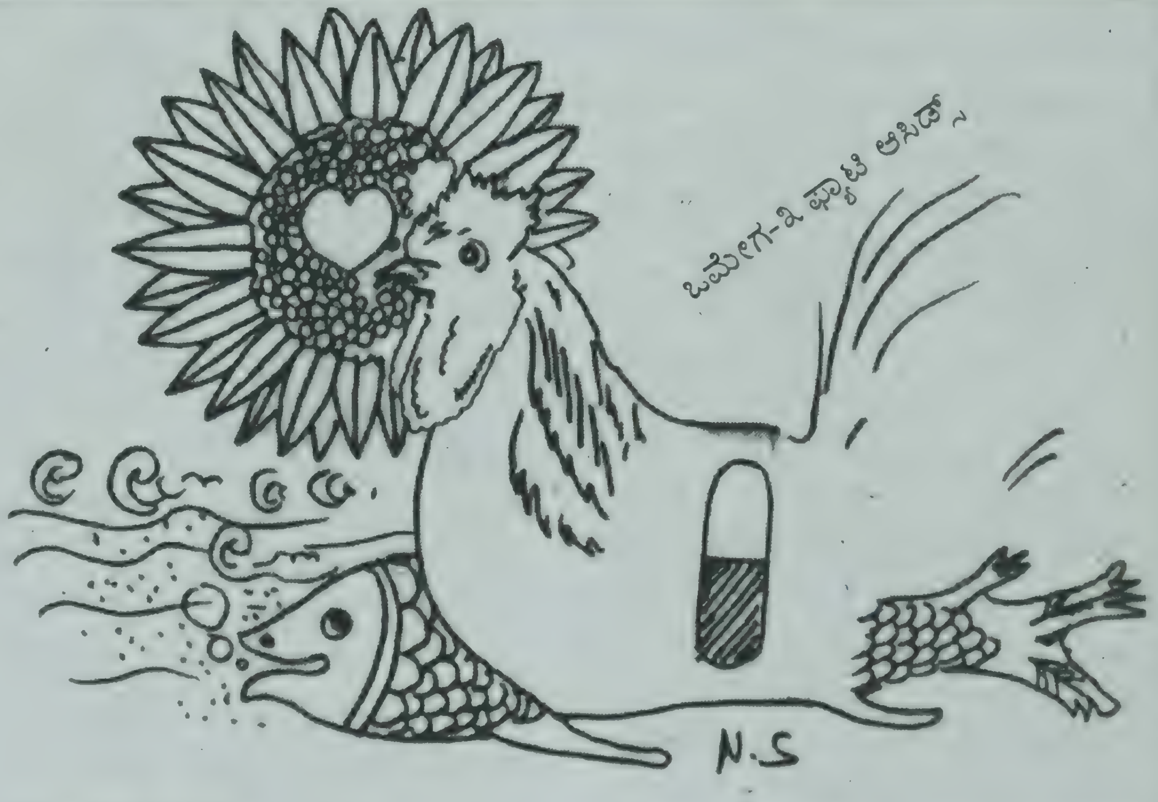
ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಜ. ಆದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೀನಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ದಿನದ ಊಟ ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಯಲುಸೀಮೆಯ ಜನ ಹೀಗಲ್ಲ. ಅವರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೀನನ್ನು ತಿಂದರೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆಡರೆ ಪ್ರತಿದಿನ

ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಇದು ಆನುವಂಶಿಕ ವಾದದ್ದು. ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಗರೀಕರಣ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ, ವೈಜ್ಞಾನೀಕರಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಕರಣ ಧಾಸರನ್ನಾಗಿಸಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ 'ಕಿರೀಟ' ವಿದ್ದಂತೆ ಧೂಮಪಾನ? ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ!..... ೨೫-೩೫ ವರ್ಷದ ಯುವಕರೂ ಸಹ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು 'ವಿಧಿಯ' ವಿಚಿತ್ರವಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಕರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಸರಾಸರಿ ೫ ಎಂ.ಎಂ. ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕರೋನರಿ ವ್ಯಾಸ ಕೇವಲ ೩ ಎಂ.ಎಂ.! ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಬಹುಬೇಗ ಕರೋನರಿಯನ್ನು ಅಡಚಬಲ್ಲುದು!!

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳು



ಆಧಾರವಿದೆಯೇ?

ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ 'ಒಮೇಗ -೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸುಸ್ಥಿ

ತಿನ್ನಿ ಎಂದರೆ..... ಬಹುಶಃ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಿನನಿತ್ಯ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ಪರಿಚಯ ನನಗಿದೆ.

ಈಗ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನದೆ, ಮೀನಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ರಕ್ಷಣೆ (ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್) ಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

- ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಿಕನ್ ಫ್ರೈ ತಿಂದೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ದಿನಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಅಮೇರಿಕದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಒಮೆಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಇರುವ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು 'ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ' (ಪೇಟೆಂಟ್) ವನ್ನು ಈಗ ಪಡೆದಿದೆ.

ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಮೀನುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲು ಕಾರಣ ಅವುಗಳ ಆಹಾರ! ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮೀನುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಪಾಚಿ (ಆಲ್ಗೆ).

ಹೌದು! ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ (ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ) ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ 'ಗಿಡಗಳೇ' ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್‌ಗಳ ಮೂಲ!

ಈ ಪಾಚಿಯನ್ನು ನಾವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಮುದ್ರದಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಪಾಚಿ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು 'ಕಟಾವು' ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದಾಗ, ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಪುಡಿಯಿಂದ ಕೋಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರಾಯ್ತು! ಈಗಾಗಲೇ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ 'DHA ಗೋಲ್ಡ್' ಎಂಬ ಕೋಳಿ ಆಹಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಂದ ಕೋಳಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ DHA (ಡೊಕಾಸ್ ಹೆಕ್ಸಾ ಇನೋಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ೫-೭ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಫಾರಂ ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಫಾರಂ ಕೋಳಿಗಳಿಗಿಂತ ನಾಟೀ ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾಟಿ ಕೋಳಿಗಳು ಹುಳ ಹುಪ್ಪಟೆಗಳನ್ನು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಫಾರಂ ಕೋಳಿಗಳಂತೆ 'ಪಥ್ಯಾಹಾರ' ತಿಂದು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಟಿ ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ 'ರುಚಿ' ಯಾಗಿ 'ಆರೋಗ್ಯ'ಕರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪಾಚಿಯನ್ನು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಆ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಂಕಣ ಸುತ್ತಿ ಮೈಲಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ!!.... ಬದಲಾಗಿ ನಾವೇ ಏಕೆ ಆಲ್ಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು? ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು?..... ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಖಂಡಿತ ಈಗಲೇ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ನೇರ ಉತ್ತರ!

ಅಮೇರಿಕನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೋಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಆಗಿ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ 'ಸ್ಪಿರುಲಿನ' ಪಾಚಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಪಿರುಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಆಗರ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಮೇಗ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದು!

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ.....

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸೋಣ. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯೋಣ.

■

(೭ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ : ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಹಾಲು - ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಹುತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕವೂ ಆಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ : ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ಅಂಜೂರಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಆಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಪಿಂಡ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನರಗಳಿಗೆ ರಂಜಕವನಿತ್ತು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಗ್ಲಾಯಿಕೋಜಿನ್ ನೀಡಿ ರಕ್ತವರ್ಧಿಸಿ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಯೌವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಚೈತನ್ಯ ವರ್ಧಕ : ಬೇಗ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದರಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವರು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಪರಿನ್, ಫಿನಾಯಿಲ್ ಬುಟಾರ್ಜೋನ, ಸ್ಯಾಲಿಸಿರೇಟ್ಸ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಪಾಚಕ ತೊಂದರೆ : ಜಠರವ್ರಣ ಮತ್ತು ಪಾಚಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಅತಿಸಾರ ಆಮಶಂಕೆ : ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಳೆದು, ಶೋಷಣೆ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ವ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಗೊಬ್ಬರ, ಮೈಲಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಮಣಿ, ಗಂಟಲುವ್ರಣ, ಕ್ಷಯ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ : ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಜೇನು ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಸಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗುವುದು.

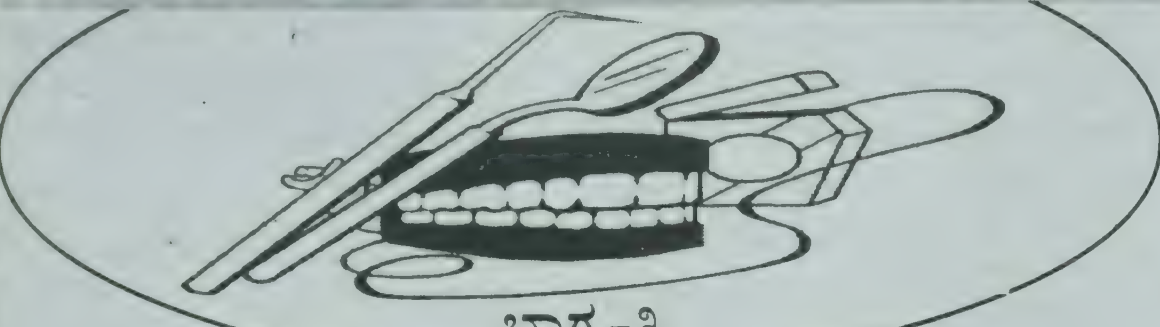
ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ : ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಹರಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗದವರು ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ : ಊಟಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಒಣ ಎಲೆ ಭಸ್ಮ : ೫ ಗ್ರಾಂ ಭಸ್ಮದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ೫ ಹನಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚೆ, ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಕೊಡಿಗೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ ಉಪಶಮನವಾಗುವವು.

ನಿತ್ಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ - ಜಾಣರಾಗಿರಿ.

ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು



ಭಾಗ - ೩

ನಚಿಕೇತ

ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆತಾಗ, ಹೆತ್ತವರ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿತೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ.

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಮೊಳೆಯಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಇವೆರಡು ವಿಪರೀತಗಳು ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಲ್ಲು ತಡವಾಗಿ ಮೊಳೆತ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ತಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದರೂ ಅದು ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಎಂಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳೆತಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ದವಡೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಧ್ಯದ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ೫-೧೦ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಡಬಲದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ೪ ಪಾರ್ಶ್ವ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ೬-೧೧ನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವಿಕೆ, ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ''ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ'' ದಾಖಲೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವ ಅವಧಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಮಗುವಿನ ರಚ್ಚೆಗೆ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ವಸಡಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ವಸಡಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಶಿಖರ ವಸಡನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವಿಗೆ ವಸಡು ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ತುಂಬಾ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ.

★ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರು ಬೆರಳಿಗೆ



ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಐಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಊದಿರುವ ವಸಡನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಿ.

★ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಶೇ. ೩ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ. ಊದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವರಿ.

★ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ 'ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್' ಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಯಾವ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವಿಕೆ ಮಗುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ಆಗುವವರೆಗೂ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾಯಿಹಾಲು ಒಂದೇ ಸಾಕಾಗದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಎರಡು ವರ್ಷ ಮೊಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಗುವು, ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ತಾಯಿ ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮೊಲೆಹಾಲ ಬದಲು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಸಹ ತಾಯಿಯು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ನುಂಗುವ ಪರಿ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಇರದಿರುವಾಗ, ನಾಲಿಗೆಯು ವಸಡುಗಳ ನಡುವೆ ತೂರಿ ಹೊರಬರುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಮಗುವು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿಬಿಟ್ಟವೆಂದರೆ, ನಾಲಿಗೆ ತೂರಿ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವುದು ಎಂದರೆ, ಮಗುವು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಅರ್ಥ. ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಲ್ಲು ಅಗಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ತಿರುವಿ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲು

(೫೯ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

(೧೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

೨) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ

ಉ) ದ್ರವ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಗಟ್ಟಿಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಿರಣ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾಗುಲೇಶನ್, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹಲಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಇವೆ. ಡಯಾತರ್ಮಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಇವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಚ್ಚೆ, ಆಕಾರ, ಇರುವ ಜಾಗ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಊ) ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರ, ರಕ್ತನಾಳ ಕೂಡಲು ತಾಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಒಳ ಅಂಗೈ, ಒಳ ಅಂಗಾಲಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಪ್ಪುಮಚ್ಚೆಯಿಂದ ಮಲಿಗ್ನಾಟ್ ಮೆಲನೋಮಾ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎ) ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರಕ್ತ ಒಸರಿದರೆ, ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಕೆರೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಎಕ್ಸಿಶನ್ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಏ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ತೀರಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂಥ ಮಚ್ಚೆಗೆ ಫಲ ನೋಡುವುದು, ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೇಳುವುದು, ಭವಿಷ್ಯ ಬರೆಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸುವ ಮೂಢಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದಂತೂ ಮುಮ್ಮೂಢತನವಾಗಿದೆ.

ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಕಾಯಿಲೆ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲಂಗ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್). ಕೈಗಾರಿಕರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಅಧಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ಕಾಲುಷ್ಯ.

ಧೂಮಪಾನ : ತಂಬಾಕು ಮಿಶ್ರಿತ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ೮ರಿಂದ ೨೦ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಸೇದುವ ಸಿಗರೇಟನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಫಿಲ್ಟರ್ ಟಿಪ್ಸ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿರುವುದಾದರು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಸಿನೊಮಾ ವೃದ್ಧ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕೊಳವೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಾರಣ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದು ಅವರು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೂ ಈ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆನ್ನುವುದು ತೀರ ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ.

ವಾತಾವರಣ ಕಾಲುಷ್ಯ : ಕಾಲುಷ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶವೆ ಇಲ್ಲವೇನೊ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಪಂಚ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೂ ಹೇಳತೀರದು. ಎಷ್ಟೆ ಆಧುನಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದರೂ ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶವೆಂದರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರ್ಸಿನೊ ಜೆನ್ಸಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಕಾಲುಷ್ಯವಾದ ಧೂಮಪಾನ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಮಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಮಶ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಪಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಮಶ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರ ಪಾತ್ರವೇನು ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಮಸ್ತ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಈ ಕಲ್ಮಶ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವರು, ಆದ್ದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಮಲಿನದಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗುವುದು ದೂರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಬಹುಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸವೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಕಲ್ಮಶಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳನ್ನು ನಾವೊಬ್ಬರೆ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ, ಒಬ್ಬರು ಇದರಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ಇತರರನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ಚಟಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿದರೆ ನಾವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೋರೋಗಿ ಕನಸು

• ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ ಪಾಟೀಲ



ಮನೋರೋಗಿ : ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಾನು, ಏಳೆಂಟು ಸುಂದರ ತರುಣಿಯರು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಹಾಗೆ ಕನಸು ಕಂಡೆ. ಕನಸು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು ಇದರಲ್ಲೇನಿದೆ? ನೀವು ಸುದೈವಿಗಳು.

ಮನೋರೋಗಿ : ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ತರುಣಿಯಾಗಿದ್ದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕಿದೆ

✍ ಎನ್.ಆರ್.ಪಾಟೀಲ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಈ ಹಕ್ಕಿನ ಬಗೆಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗಿಗಳ ಅಜ್ಞಾನ, ಅನಕ್ಷರತೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಆತನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಆ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರೋಗಿ ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಘನತೆ ತಂದುಕೊಡಬೇಕು.

'**ಮಾ**ನವ ಹಕ್ಕುಗಳು' ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಕುಲ ಉದಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಸತಿ ಹೂಡಿದಾಗಿನಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೆಲವು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂದೆ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಆಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಘನ ಸರಕಾರದವರು ಕಾಯ್ದೆಬದ್ಧ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಅವು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು, ಆಹಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ, ವಸತಿ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು, ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಸರ್ವರಿಗೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾನವನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ನಡೆಯುವುದಿದೆ. ಇಂಥವುಗಳಿಗೊಂದು ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆ 'ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು'. ಮಾನವ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ, ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆ ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಅವನಿಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೋಗಿಗೆ ಇದೆ. ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ಮೈಯನ್ನು ನೀಡುವ ರೋಗಿ, ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕಾರಣ ರೋಗಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ಹಾಗೂ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಇದು ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕೂ ಹೌದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಕ್ಕಿನ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಈ ಹಕ್ಕಿನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ?



ಅವಶ್ಯಕ ಹಕ್ಕು

ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಅತ್ಯಂತ ಮಧುರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ದೇಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೆಂದೇ ರೋಗಿ ದೈಹಿಕವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯನೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಪದವಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗೈದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣ ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಅವನದೇ ಆದ ದೇಹ ರಚನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರೋಗಿಯ ಈ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ರೋಗ ಹಾಗೂ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರಿಲ್ಲವೆಂದು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು ಎಂದರೆ, ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ

ತಿಳಿಯುವ ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು ವೈದ್ಯನನ್ನು ಅವನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪೂರ್ವಾಪರದೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಮೊದಲು ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ದಾಳಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ದಾಳಿಯ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ದಾಳಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ದಾಳಿಗಳು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಸಂಬಂಧವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ತನಗೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಸಹ ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯನು ನೀಡಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾರಣ ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ರೋಗ ಹಾಗೂ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯನು ಮರೆಯದೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗೆ ತಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರೇ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ ದುಬಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತನಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕು ರೋಗಿಗಿದೆ. ಇದು ಆತನ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಹಕ್ಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಣ ಗಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಎಷ್ಟು ಜನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಜನ್ಯತೆ ಇದೇ ಹೇಳಿ?

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದು, ತನ್ನ ದೇಹ ಯಾವ ಔಷಧಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಿ ತನಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿತು ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೇ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ನೀಡದರೆ ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಆಪತ್ತು ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ನಡುವೆ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಾನೂನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿತು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲು ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಅನುಮತಿ ಇತ್ತರು. ಅವರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ-ಸಂಘಟನೆಗಳು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದವು. ಅವಳಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರಾದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು.

ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆಯೂ ಇಂಥ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದೆ. ದಂಡಸಂಹಿತೆ ಪ್ರಕಾರ ೮೭ರ ೧೮ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗೆ ವಾಚ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ತನಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ ೯೭ರ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಅದೇ ಪೋಷಕರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗಾಯದ ಭಯದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯದೇ ಆಗಲಿ ರೋಗಿ ನೀಡಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ವೈದ್ಯನು ತನಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ರೋಗಿ ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದು ಕಾಯ್ದೆಬದ್ಧ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು? ತಿಳಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ರೋಗಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಾರದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆಯೇ? ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ರೋಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆ? ರೋಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮವೇನು? ರೋಗಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು? ರೋಗಿಯು ಸಾಯುವುದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು? ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ತನಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಮ್ಮತಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕೋ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ರೋಗಿ ಖಚಿತವಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರೇ ರೋಗಿಗೆ ದಾರಿ

ತೋರಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನದ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಭಯಾನಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವಾಗಲೂ ನಯವಾಗಿ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಿ ಮೊದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಾರದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ-ಹಣ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳು ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಡವನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪದೇ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ''ಸತ್ತರೆ ಸಾಯಿ ನನಗೇನು?'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವವನ್ನೇ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದೇ? ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅವನಿಗೆ ಹಣ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತೋರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ವಾಸಿ ಮಾಡಲಾಗದಂಥ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಏಯ್ಡ್ಸ್, ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ರೋಗದ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವನ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

'ಹೃದಯಾಘಾತ' ಹೇಗೆ, ಯಾರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು ಹೃದಯಾಘಾತ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ೪೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಿರೀಟಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹೃದಯದ ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಈಗಂತೂ ಸಹಜ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಾವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಇತರ ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಂದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನೇ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ಸ್ (ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂಲ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ೨೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇನಾದರು ೨೫೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಹಾಗೂ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಲೈಪೊಪ್ರೊಟಿನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮಾಂಸ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಾದುದು ಮಧುಮೇಹ. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರಿಗೆ ಹೃದಯಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಯಾಂಜೈನಾ ಎಂಬ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದವರು ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಶಾರೀರಿಕ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಜಿಡ್ಡು ಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಅನುವಂಶೀಕವಾಗಿಯೂ ಬರುವುದುಂಟು. ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಚೋದಕ ವಿಷಯವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಅದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿತು ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮದ ಬದುಕು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಗತ್ಯಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮ, ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನ ಚಾಚು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

● ಟಟಿಕೆ

ತಿರುಚುಸಿರೆ

ಮನುಷ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಲುಗಳ ಅಂದಗೆಡಿಸುವ, ಎರೆಹುಳುವಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುವ ಈ 'ತಿರುಚು ಸಿರೆ'ಗಳಿಂದ ಅಂಥಾ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಅವು ಆತನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ.

● ಡಾ। ಕೆ.ಆರ್. ಸುರೇಶ್

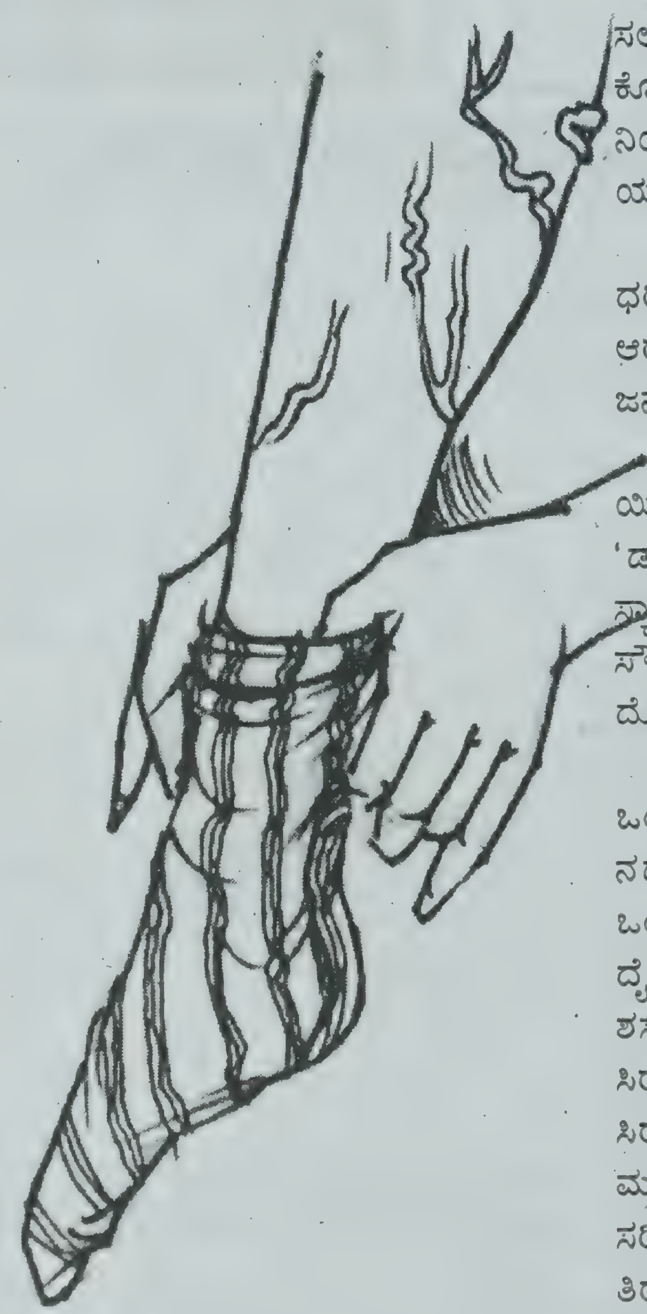
ತಿರುಚುಸಿರೆ, ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ತಿರುಚುನಾಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ತಿರುಚುನಾಳ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿ. ಧಮನಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿರೆಗಳು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಿರೆಗಳು ಅನೇಕ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತವು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲದು. ಸಿರೆಗಳು ಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕಾದ ರಕ್ತ, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹರಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಸಹಜ ಸಿರೆಗಳು ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರೆಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಕ್ರವಾಗಿ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವೇ ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳು.

ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ವರ್ಷಗಳಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೋವು, ನವೆ ಹಾಗೂ ಊತ ಕಂಡುಬರಭಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.



ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುಚು ಸಿರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿತಾಗ ಕಣಕಾಲ (Ankle) ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣಗೆಡಬಹುದು. ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಬಿರಿದು ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ತಿರುಚು ಸಿರೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.

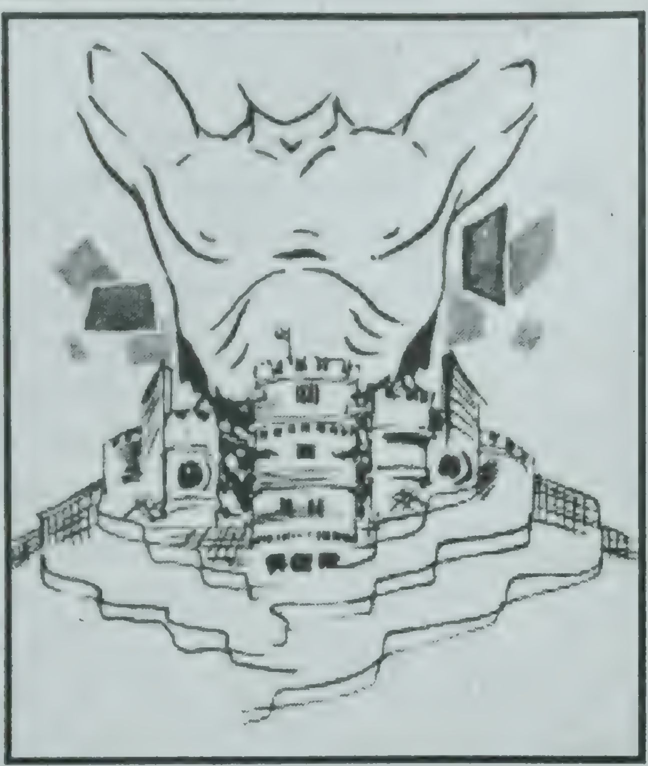
ಬಹಳಷ್ಟು ತಿರುಚುಸಿರೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬಿನಿಂತ ಸಿರೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕೆಲವು ಜನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಯಸಬಹುದು. ಒತ್ತು ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇವು ರೋಗಿಯ ಕಾಲಿನ ಅಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಒತ್ತು ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಈ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಒತ್ತು ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಆಗದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗವು ಆರಂಭ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು 'ಡೂಪ್ಲೆ-ಸ್ಕ್ಯಾನ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವು ಕೆಲವೇ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಇರಬೇಕಾದೀತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದ ದಿನದಿಂದಲೇ ನಡೆದಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೇವಲ ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ದುರ್ಬಲ ಕವಾಟಗಳಿರುವ ಸಿರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಶೇ. ೯೦ ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ. ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ತಿರುಚು ಸಿರೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೩

ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಎರವಲು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೮ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೨೦

ಅಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯ ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಮೆರಿಕವು ತನ್ನ ಬ್ರೌನ್ ವರದಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ವರದಿಯನ್ವಯ ಅಮೆರಿಕವು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶವೂ ಸಹ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಪಾಕಿಸ್ತಾನವು ಈ ರೀತಿ ಪರರ ನೆರವಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ತಾನೆ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು? ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ತಾನೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು? ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಮಾತ್ರ. ಆನಂತರ....? ಪರರಿಂದ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದುವೆ ಅಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸುವುದೇ ಅಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಯುದ್ಧ ನಿಲ್ಲಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರತಿ ಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಗ ನಮ್ಮ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

ಮಾಸು ನೈಜ ಅಕ್ರಿಯ ವಿನಾಯತಿ

ಅಕ್ರಿಯ ವಿನಾಯತಿ
- ನೈಜ
  - ಮಾಸು
  - ತಾಯಹಾಲು
- ಕೃತಕ
  - ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್
    - ಮಾನವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ: ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-A, ದಡಾರ, ಜಲಭಯ, ಧನುರ್ವಾಯು, ಗದ್ದಕಟ್ಟು, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-B, ವೇರಿಸೆಲ್ಲ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ
    - ಮಾನವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ: ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-A-Ig, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-B-Ig, ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ-Ig, ದಡಾರ-Ig, ಜಲಭಯ-RIg, ಧನುರ್ವಾಯು-Ig, Rh- ವಿನಾವಣೆ-RhIg
  - ಪ್ರತಿ ಸೀರಂ: ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ಧನುರ್ವಾಯು, ಅನಿಲ ಅಂಗಲ ಕ್ಷಯ, ಬೊಟ್ಯುಲಿವಿಷಮತೆ, ಜಲಭಯ

ನೈಜ ಅಕ್ರಿಯ ವಿನಾಯತಿಯು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ, ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾದು, ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ೨೦ ವಾರಗಳಾದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ IgMನನ್ನು ಸೃಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ೩ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೇ ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು ವ್ಯಾಕ್ಸೀನನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಹಾಲು:

ತಾಯಿಯು ತಾನೂಡಿಸುವ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕವೂ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಊಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಳದಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ- ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ-ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಅಕ್ಷಾಹಿಣಿಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ! ಇಂದಿಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶ

ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಳದಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಟ್ಟರೆ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಳದಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ IgA ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಳದಿ ಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ಬರುವ ಬಿಳಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೃತಕ ಅಕ್ರಿಯ ವಿನಾಯತಿ:

ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು:

ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದಿಂದ ಆಗತಾನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು (Ig) ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಜನರ ರಕ್ತದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚಬಹುದು. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿನಾಯತಿಯು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬುಲಿನ್‌ಗಳು ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗವೊಂದರ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ Ig ಗಳ ಸಮಷ್ಟಿ ರೂಪ, ಇಂತಹ ಸಮಷ್ಟಿ Ig ಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ೧೦೦೦ ಜನಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ೯೦ IgG ಯಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಸೀರಂ:

ಪ್ರತಿ ಸೀರಂ ಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಮಾನವ ಮೂಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಅತಿ ವಿನಾಯತ ಕುದುರೆಯ ಸೀರಮ್ಮನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ. ಉದಾ: ಪ್ರತಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಸೀರಂ (ATS) ಕುದುರೆಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ವಿಷಸಾದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕುದುರೆಯ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಇತಿ ವಿನಾಯತಿ. ಕುದುರೆಯ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೀರಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೀರಮ್ಮಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಡೋಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರತಿಸೀರಂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕುದುರೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆದಿರುವ ಕಾರಣ, ಇದು ಅಪ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸೀರಂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗಳ ಬದಲು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಂಯುಕ್ತ:

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಅಕ್ರಿಯ ವಿನಾಯತಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಸಂಯುಕ್ತ ವಿನಾಯತಿ. ಉದಾ: ಧನುರ್ವಾಯು.

ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಭೀತಿಯು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಒಂದು ಕೈಗೆ ATS ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಗೆ TT ಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ATS ಕೂಡಲೇ ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. TT ಯು ದೇಹದ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸೃಜನೆಯು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ATS ನಿಂದ ದೊರೆತ ಎರವಲು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ TT ಡೋಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಸದಸ್ಯ ಗ್ರಹವಾದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವರಾಶಿಯಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಜೀವರಾಶಿಯಿದೆ? ಉಳಿದ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಿಲ್ಲ? ಇಂತಹುದೇ ಭೂಮಿ ಉಳಿದ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೆ? ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವರಾಶಿ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಜೀವರಾಶಿಯ ಹಾಗಿರಬಹುದೆ?...ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯ ಬೇಕಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದೇನೋ.....

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವರಾಶಿ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾದರೂ, ಏಕೆ ಹುಟ್ಟಿತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಏಕಿವೆ ? ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವುದೇ ಈ ಭೂಮಿಯ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ ಪ್ರಕೃತಿ. ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗೇ ಹೋರಾಟ ಪ್ರತಿ ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಾನೇ ಒದಗಿಸಿದೆ. ತಾನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ತಾನೇ ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸದಾ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಜಿಸಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಜೀವಿಯೆಂದರೆ ಮಾನವ. ಪ್ರಕೃತಿ ಒದಗಿಸಿರುವ ರಕ್ಷಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅನೇಕ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಇವನ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ! ಆದರೂ ಇವನಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಹಾಕುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಸವಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿವೆ ಈ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ? ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಲಿದೆಯೋ? ಅದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪಾಲುದಾರರು.

ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಬಲದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕುಲನವನ್ನು ಏರು ಪೇರು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅತಿ ಭಾರವನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ಹಗುರಗೊಳಿಸಲಿದೆಯೋ ಆ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅದು ನಮಗಿನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನಂತೂ ಕೆರಳಿಸಿದೆ. ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ಜೊತೆಗೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿದೆ.

- ಮುಗಿಯಿತು

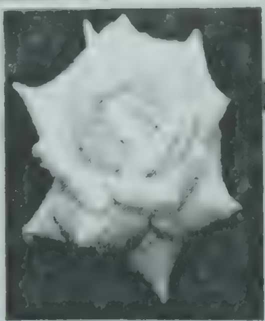
ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಕನಸು

ಮನೋರೋಗಿ : ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೆ ಬರೀ ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಬಗೆಗೇ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಮನೋರೋಗಿ : ಏನು ? ನಾನು ನನ್ನ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಸರದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ?

● ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ



ರೂಪಸಿ ಹೂ ಮುಡಿಯಲಿಲ್ಲ

● ಡಾ| ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ರಾವ್

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಾವು ತೋರುವ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯೂ ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡ ವಿಪತ್ತಾಗಿ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ನೇ ದುರಂತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿರುತ್ತದೆ.

ರೂಪಸಿ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪವತಿ. ಅನುರೂಪನಾದ ಗಂಡ, ಸ್ವರ್ಗವೇ ಧರೆಗಿಳಿದು ಬಂದ ಅನುಭವ. ಇನ್ನೇನು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳೇ ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ. ರೂಪಸಿ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಬಗೆಗೆ ಬಣ್ಣದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದು ಕಾಫಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತಾಯ್ತು. ಓಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗಿ ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿದಳು. ತನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಲಿನ ತುಂಬಾ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಕ್ಷಣ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ನೀರು ಹೊಯ್ದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದಳು. ತನ್ನ ಗಂಡ ಇನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯ್ತು ಎಂದು ಮನ ಪುಳಕಿತಗೊಂಡಿತು. ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೂಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವ ಅವಳಿಗೆ ರೋಮಾಂಚನ ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಎನಿಸಿ ತನ್ನ ವಿವಾಹದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದೇ ರಾತ್ರಿ ತನ್ನಿನಿಯನಿಗೆ ಸಂತಸದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪಿಸುನುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕಳು.

ಪ್ರಥಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರೆದು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಸಮಾರಂಭ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಜನಸೇರಿ ಸಮಾರಂಭ ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಬೇಕು. ಆ ರಾತ್ರಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪತಿಗೆ ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೌದು ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಹರ್ಷದ ಹೊಳೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕನಸು ಕಂಡಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪತಿರಾಯ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ಬಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟು ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಪೂಸಿದಳು. ತನ್ನ ಆಲಸಿಕೆ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಾರದಲ್ಲ? ಹಲವಾರು ದಿನ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು ರೂಪಸಿ.

ರೂಪಸಿಯ ಗಂಡ ರಮೇಶ್ ಸ್ಕೂಟರ್ ಏರಿ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೊರಟ.. ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ರಮೇಶ್ ಕ್ಷೇತ್ರಾಧಿಕಾರಿ, ದಕ್ಷ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳಿಸಿದ್ದ. ಸಂಜೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ತಿರುಗಿಸಿದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಮಡದಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಕಂಪು ಕನಕಾಂಬರದ ಸೊಬಗು ಎಷ್ಟು ಮೋಹಕ ಎನಿಸಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕಟ್ಟಲು ಹೂ ಮಾರುವಾಕೆಗೆ ಹೇಳಿದ. ಹೂ ಮಾರುವಾಕೆ ಪೊಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟಿ ಕೈಗಿತ್ತಳು. ಇನ್ನೇನು ಚಿಲ್ಲರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಪೊಟ್ಟಣ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಕೈಗೆ ಕಚ್ಚಿತು. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ರಭಸಕ್ಕೆ ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಶರ್ಟ್ ಹರಿದು ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿತು.



ಪೊಟ್ಟಣ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತು. ಸುತ್ತಲೂ ನೆರೆದ ಜನ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಡಿಗೆಯಿಂದ ಬಡಿದು ಕೊಂದರು. ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ರಮೇಶ್ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ಕೂಟರನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸಿದ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಕನಕಾಂಬರದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳು ಭೀಕರವಾಗಿ ಕಂಡವು.

ರಕ್ತ ಕಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ರಮೇಶನ ಅವತಾರ ಕಂಡು ರೂಪಸಿ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾದಳು. ತನ್ನಿನಿಯನಿಗೆ ಏನಾಯಿತೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಅವಳ ಕಂಗಳ ತುಂಬಾ. ರಮೇಶ್ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ವಿಷಯ ಚುಟುಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸಿದ. ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲೆ ಅನಾಥವಾಗಿ ರಕ್ತಮಯವಾಗಿ, ಭೀಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಶರ್ಟನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಳು. ರೂಪಸಿಗೆ ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬಂದಿತು. ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಂದೆ ಹೊಲಿಸಿದ್ದ ಬಿಳಿಯ ಸುಂದರ ಶರ್ಟ್, ಚಿಂದಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎನಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಒರೆಸಿದಳು. ರಕ್ತ ಒರೆಸುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಕೈಗೆ ಹತ್ತಿತು. 'ದರಿದ್ರ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ

ಇವರಿಗೇ ಕಚ್ಚಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಬಯ್ದುಕೊಂಡಳು. ಶರ್ಟಿನ ಹರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೂಜಿದಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಲಿದುಬಿಟ್ಟಳು. ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆಯಿಂದ ಹೊಲಿಯುವಾಗೊಮ್ಮೆ ಸೂಜಿ ಬೆರಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ 'ಹಾ' ಎಂದು ನಿಡುಸುಯ್ದಳು.

ರಮೇಶ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೆರಳಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ. ಮಡದಿ ಹರಿದ ಶರ್ಟನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಶರ್ಟನ್ನು ಅವಳಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಬಿಸಾಡಿ ನೀರು ಹೊಯ್ದು ಬಂದ. ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿದ್ದ ಅರೆತೆರೆದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ. ರೂಪಸಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮುಡಿಯಲಿಲ್ಲ.

ರಮೇಶ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದ. ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿಲ್ಲ , ನಗೆಯಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ದಿನ ಕಳೆಯಿತು. ರಜೆ ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ರಮೇಶ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೊರಟ. ರೂಪಸಿ ಇಷ್ಟು ದಿನವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರಮೇಶ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಊಟದ ಸಂಭ್ರಮ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು? ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ರೂಪಸಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಷ್ಟೇ ನೆನಪು. ಸಂಜೆ ರಮೇಶ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ರೂಪಸಿಯ ಕಂದಿದ ಮುಖ ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿದ. ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ರೂಪಸಿಯ ಹಠ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗಂಡನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದಳು. ಹೀಗೆಯೇ ೨-೩ ದಿನ ಕಳೆಯಿತು. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿದ.

ಮನೆಗೆ ಬಂದ ರೂಪಸಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಳು. ಕಿಟಕಿಯಾಚೆಗಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವಳಂತೆ ಗಂಡನನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಲು ವಿಫಲಳಾದಳು. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಜ್ವರದ ತಾಪದಿಂದ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಚೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ರಮೇಶನಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಿಯಾಯಿತು. ''ನೀರು.... ನೀರು'' ರೂಪಸಿ ಚೀರುತ್ತಿದ್ದಳು. ನೀರಿಗಾಗಿ ಅವಳ ಚೀರಾಟ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತ್ತು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ರಮೇಶ ದೊಡ್ಡ ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಕೊಡಲನುವಾದ. ನೀರನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ರೂಪಸಿಯ ಗಂಟಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ನೋವು ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಕಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಮರಣಯಾತನೆಯಾಯಿತು. ನೋವಿನಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದ ರೂಪಸಿ ಉನ್ಮಾದದಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬೀಸಿ ಗಾಜಿನ ಲೋಟವನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಒಗೆದಳು. ಲೋಟ ಒಡೆದು ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿತು. ರೂಪಸಿ ಅತ್ತಳು........ ನಕ್ಕಳು...... ಉನ್ಮಾದದಿಂದ ತನ್ನುಡುಪನ್ನೇ ಚಿಂದಿ ಮಾಡಿದಳು.

ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸವಾಯಿತು. ರೂಪಸಿ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ರೂಪಸಿಯ ತೋಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆಕಾರಕ ಕಾಂಪೋಸ್ ಚುಚ್ಚಿ ಡಾಕ್ಟರು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರು. ರೂಪಸಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸಿಸ್ಟರ್ ಕಾಂಪೋಸ್ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಳು. ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಯಾರೂ ಸುಳಿಯದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರು. ದಿನಗಳು ಉರುಳುತ್ತಿದ್ದವು. ರೂಪಸಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಯಿತು. ರೂಪಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಹೊಂಗಿರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸಂಜೆ ರೂಪಸಿಯ ದೇಹ ಮನೆಗೆ ತಂದಾಗ ಊರಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿದರು. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಆಗಮಿಸಿದರು. ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಜನ ಸೇರಿದ್ದರು. ಹೂ ರಾಸಿಯ ಮೇಲೆ ರೂಪಸಿಯ ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿತ್ತು.

ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದು ರೂಪಸಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮುಡಿಯಲಿಲ್ಲ, ಇನಿಯನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಸುನುಡಿಯಲಿಲ್ಲ.

●

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀವವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಈ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವಂತಹದು. ಒಟ್ಟು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿತೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಬೇಡಿಕೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲು ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಎಲೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ, ರಾಗಿ ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹುಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಎನೀಮಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಎನಿಮಿಕ್) ಯೆಂದೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಧಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುವುದು ತಿಂಗಳು ತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಜರುಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವು ಉಂಟು. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ತಯಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳೆದ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ತಯಾರಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

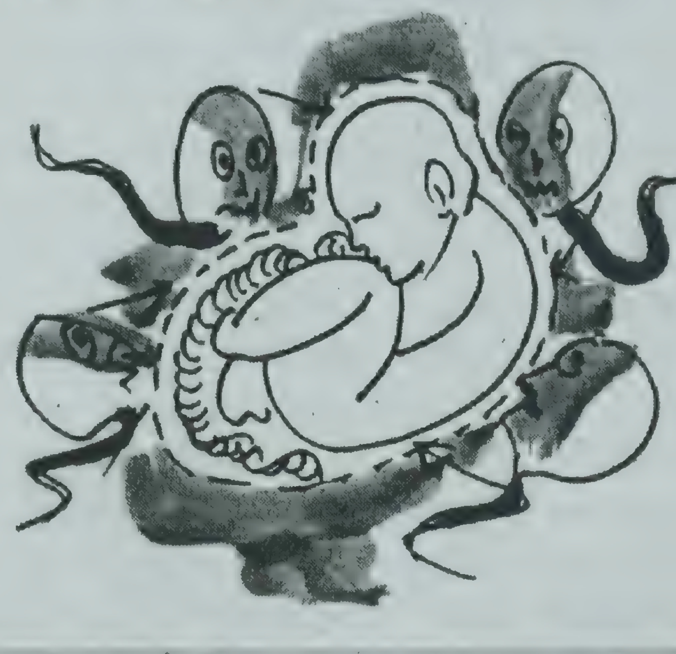
ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲ್ಲದೆ ಫೋಲಿಕ್ ಯಾಸಿಡ್‌ನ ಲೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕಸ್ತೂರಿ

ಗರ್ಭದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೋಂಕು!

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ

✍ ಡಾ|| ಎಸ್.ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ್



ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಕಾಣದ, ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಆ ಭ್ರೂಣ ಶಾಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ನರಳಿಕೆಯನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಲೇ ಕಣ್ಬಿಡುವ, ರೋಗದ ಭಾರ ಹೊತ್ತೇ ಹೊರಬರುವ ಮುಗ್ಧ ಹಸುಗೂಸಿನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾವರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ?

ಚಂದ್ರಿಕಾ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ತರುಣಿ; ಸುರಕ್ಷಿತೆ. ಹೋದ ವರ್ಷ ತಾನೇ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಗಂಡನೂ ಸಭ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ. ಚಂದ್ರಿಕಾಳ ತಂದೆ ರಾಜಾ ರಾಯರಿಗೂ ನನಗೂ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಪರಿ ಚಯ. ನಾವಿರುವುದೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ.

ಈಗ ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಚಂದ್ರಿಕಾ ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದೊಡ್ಡದು. ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು. ಮೈ ಬಣ್ಣವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಳದಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ''ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿದಂತಿದೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸೋಣ'' ಎಂದು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನೂ, ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದ್ದರಂತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಎಂಬ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಶಿಶು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರೂ ಬಂದು ನೋಡಿ ಹೋದರು. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಸೀ.ಟೀ. ಸ್ಕ್ಯಾನೂ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಇದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು; ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಬರಬಹುದು; ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಊನಗೊಳ್ಳಬಹುದು-ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರು ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅವರೇನೋ ರೋಗ ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗೆ ಆಗಿರುವ ನಷ್ಟ ತುಂಬಲು ಬಾರದಂತೆ!

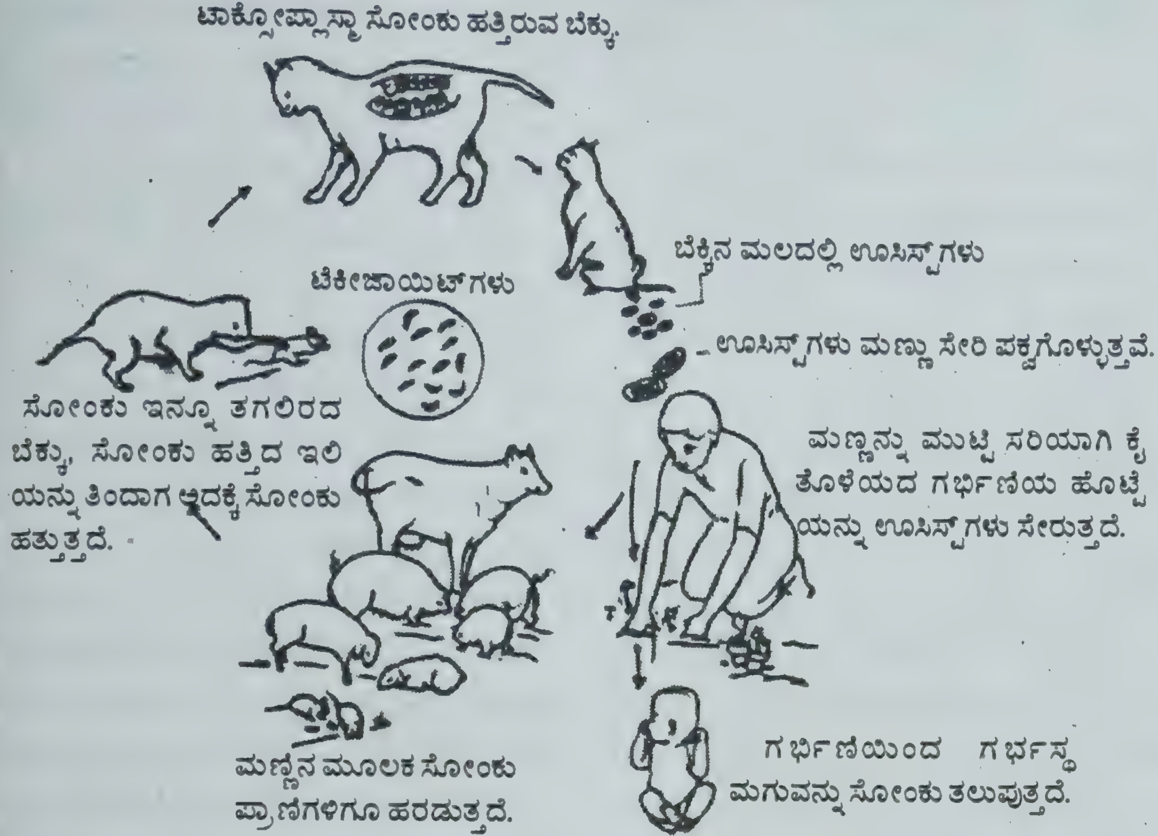
ಮೊನ್ನೆ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ ಚಂದ್ರಿಕಾಳ ತಂದೆ ರಾಜಾರಾಯರು ''ಛೇ! ಚಂದ್ರಿಕೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀಗಾಗಬಾರದಿತ್ತು! ಏನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇವೋ! ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ. ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ ಕೃತಂ ಪಾಪಂ ವ್ಯಾಧಿರೂಪೇಣ ಬಾಧಕೇ. ಆದರೆ ಹೇಗೇಂತ ಅನುಭವಿಸುವುದಪ್ಪಾ! ಚಂದ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಯಜಮಾನರು ದುಃಖದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಎಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೋ ಅಂತ ಭಯ'' ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರು.

''ಅಷ್ಟೊಂದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ರಾಯರೇ! ಚಂದ್ರಿಕಾಳ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಯಾವ ಅನುವಂಶಿಕವಾದ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿದ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಣಾಮ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕೆಲ್ಲಾ ಆರಿ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ! ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಯಾಯಿತಲ್ಲಾ! ಡಾಕ್ಟರು ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಎಣಿಸಿದಷ್ಟು ಕೇಡೇನೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ''! ಎಂದು ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತು ನುಡಿದೆ.

ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕು ಬರುವುದು 'ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗೋಂಡಿಯೈ' ಎಂಬ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಯಿಂದ. ಈ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಅದರ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿರುವ ಬೆಕ್ಕಿನಿಂದ - ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ, ದನಗಳಿಗೆ, ಕುರಿ ಮೇಕೆಗಳಿಗೆ, ಹಂದಿಗಳಿಗೆ, ಇಲಿಗಳಿಗೆ, ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕಿನ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಯ ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕೋಶ (ಗ್ಯಾಮೆಟೋ ಸೈಟ್) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅವುಗಳ

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗೋಂಡಿಯೈನ ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರ.



ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಂಕುರಕ್ರಿಯೆ (ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್) ನಡೆದು ಬೀಜಾಣು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಾಣು ಮುಂದೆ ''ಊಸಿಸ್ಟ್'' ಎಂಬ ಡಿಂಬ ಕೋಶವಾಗಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿದ್ದು ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬೆಕ್ಕು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೇ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ತೇವ ಹದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಈ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಒಂದು ಊಸಿಸ್ಟ್ ಒಳಗೆ ಎಂಟು ಚೂಪು ಮೊನೆಯುಳ್ಳ ನೀಳವಾದ ''ಸ್ಪೋರೊಜ್ಯಾಯಿಟ್'' ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಪೋರೋಜ್ಯಾಯಿಟ್ ಭರಿತ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು.

ನಾವು ಈ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿಯೋ, ಉಗುರುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿಯೋ ಉಳಿದು ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾವಿನ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಅಂಟುವುದು ನಮಗೊಬ್ಬರಿಗೇ ಅಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡುವ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಇಲಿ-ಹೆಗ್ಗಣಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಬೆಕ್ಕು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದರಿಂದ ಇಲಿಯಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೂ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರದ ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಸೇರಿ, ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆವರ್ತನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಕ್ಕು-ಇಲಿಗಳ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾವಿನ ಇರವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ, ಇತರೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಿಕೆಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಈಗೆ ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಚಂದ್ರಿಕಾಳ ತಂದೆ ಅವರ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ತಾವು ಸಾಕುವುದಕ್ಕೆಂದು ಒಂದು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದರು. ಮನೆಗೆ ಬೆಕ್ಕು ಬಂದದ್ದೇ-ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವವರೇ! ಆಗತಾನೇ ಬಸುರಿಯಾಗಿದ್ದ ಚಂದ್ರಿಕೆಗೂ ಆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿ ಅತಿ ಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಅದು ಇಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಮೋಜು. ಬೆಕ್ಕು ಬಹಳ ಮಡಿವಂತೆ. ಅದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಹೊರಗೆ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಚಂದ್ರಿಕೆಗೆ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹವ್ಯಾಸ. ಎಷ್ಟೋ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಪಾತಿಮಾಡಿ, ನೆಟ್ಟು ನೀರೆರೆದು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅವಳು ಹೀಗೆ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಲದಿಂದ ಮಣ್ಣು ಸೇರಿದ್ದ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಆಕೆಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಗವ್ವ ಆಗಾಗ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಅಂಗಳದ ಮಣ್ಣನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಗೆ ತೊಳೆದ ಲೋಟ ಚಮಚೆಗಳಿಗೆ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಈ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಚಂದ್ರಿಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿರಲೂ ಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಬದುಕು.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕವಚ ಕರಗಿಹೋಗಿ ಒಳಗಿರುವ ಎಂಟು ಸ್ಪೋರೋಜ್ಯಾಯಿಟ್‌ಗಳೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಅಲ್ಲಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯನ್ನು ಬೇಧಿಸಿ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಭಕ್ಷಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನೂ (ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫಾಜ್‌ಗಳನ್ನೂ) ಹೊಕ್ಕು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ (ಏಸೆಕ್ಷುಯಲ್) ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಅವುಗಳ ಒಳಗೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಮಹಾಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಒಂದು ಕೋಶವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ''ಸ್ಯೂಡೋಸಿಸ್ಟ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಯೂಡೋಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಒಡೆದು ಹೋಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕಾನೇಕ ಮರಿಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾಗಳು ಹೊರಬಂದು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಟಿಕೀಜ್ಯಾಯಿಟ್' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಈ ಟಿಕೀಜ್ಯಾಯಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶನದಡಿ ಜೀಮ್ಸಾ ಎಂಬ ಬಣ್ಣಕಟ್ಟಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಸುಂದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ನೀಳವಾದ ತಿಳಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಶರೀರ; ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್. ಒಂದು ತುದಿ ಚೂಪು; ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಮೊನಚು. ಉದ್ದ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳು; ಅಗಲ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳು. ಇವು ೧೦-೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಈ ಟೆಕೀಜ಼ಾಯಿಟ್‌ಗಳು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ)ಗಳು ಸೋಂಕು ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ತಡೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಪಹರೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರುಪದ್ರವೀ ಸೋಂಕು : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾಹುತ.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾದ ಸೋಂಕು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡ ೩೦ ರಿಂದ ೫೦ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಗಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸೋಂಕು ಎಂದು ತಗುಲಿತ್ತೆಂಬುದರ ಪರಿವೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ಮತ್ತೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಬಹಳಷ್ಟು ನಿರುಪದ್ರವಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ ಅನಾಹುತವೇ ಆದೀತು ! ಆಗ ಟೆಕೀಜ಼ಾಯಿಟ್‌ಗಳು ಆಕೆಯ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜರಾಯುವಿಗೆ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾಗೆ) ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು

ಹೀಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ಟೆಕೀಜ಼ಾಯಿಟ್‌ಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ಲೀಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೊಕ್ಕ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ''ಟಿಶ್ಯೂಸಿಸ್ಟ್'' ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಟಿಶ್ಯೂಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಒಳಗೆಲ್ಲಾ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸಂತಾನವೇ. ಅವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಲ್ವಿಯಸ್‌ನ ಆಕ್ವೀಡಕ್ಟ್ ಎಂಬ ಜಲನಾಳದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಊತ (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಷನ್) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜಲನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸೆರಿಬ್ರೋಸ್ಪೈನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ (CSF) ಎಂಬ ಜಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸದೇ ಮೆದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಕುಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ (ಲಾಟರಲ್ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ) ಈ ಜಲದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೆದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ದೊಡ್ಡತಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಮುಂದೆ ತೋರಬಹುದಾದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕು

ಶರೀರದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗೋಂಡಿಯೈ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಯ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಆ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಶರೀರದ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಷಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಈ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲೂ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಉರಿ-ಊತ ಉಂಟು ಮಾಡಲೂಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಕೋರಾಯಿಡ್ ಪಟಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಊರಿ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಕೋರಿಯೋರೆಟಿನೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಾಗಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಮಾಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಧಾನ - ಪರಿಹಾರ

ದೊಡ್ಡ ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸೋಂಕು ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೈಜಾ (ELISA) ತಂತ್ರವನ್ನೋ, ಇಮ್ಯುನೋಫ್ಲಾರಸೆಂಟ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ತಂತ್ರವನ್ನೋ ಬಳಸಿ ಸೋಂಕಿನ ಅನುಮಾನವಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ವಿರುದ್ಧದ ಐ.ಜಿ.ಎಮ್ (IGM) ವರ್ಗದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲೂ ಸಹ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಐ.ಜಿ.ಜಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾವಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅಳೆಯಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಸಿ.ಟೀ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಹಿಗ್ಗಿದ ಮೆದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಕುಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸೀಕರಣ ಹೊಂದಿದ ಟಿಶ್ಯೂಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೋಂಕನ್ನು ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಪೈರಿಮಿಥಮೀನ್ ಮತ್ತು ಸಲ್ಫಾಡಯಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಲಿರಿಡಾಮೈಸಿನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪೈರಾಮೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೂಬಹುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

ಗರ್ಭಿಣೀ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಬವಣೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

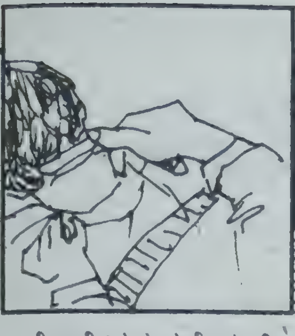
▲ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

▲ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಊಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಲದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆಯಷ್ಟೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೋಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▲ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮಣ್ಣುತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬಾರದು.

▲ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಾರದು. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನರಲ್ಲನೇಕರು ಇಂದಿಗೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವರು ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

▲ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಟಿಶ್ಯೂಸಿಸ್ಟ್ ಇರಬಹುದಾದ ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಆಡು, ಹಂದಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಐವತ್ತು ಪೈಸೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ

ಡಾ। ಎನ್. ಶಿವಮೂರ್ತಿ

ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದ ಬೆಳೆದಿದ್ದವು. ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಷೌರಿಕನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದೆ. ಕೂದಲನ್ನ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನ ತನ್ನ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕೆರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಕ್ಷೌರಿಕ ಅಣಿಯಾದ. ನಾನೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ಆತ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಈಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು. ಕ್ಷೌರಿಕ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆತ ತನ್ನ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನನ್ನ ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನಿಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿಯನ್ನ ನನ್ನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗುಲಿಸಬೇಡಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ನಲ್ಲಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ (ಡೆಟಾಲ್‌ನಂತಹ) ಲೋಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಬಳಸಿ'' ಎಂದೆ.

ಕ್ಷೌರಿಕ ಹೇಳಿದ ''ಸರ್ ನಾನಾಗಲೇ ಬ್ಲೇಡ್ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೇನೆ.''.

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಗೇ ಇವೆ. ಅದನ್ನ ತೊಳೆದೇ ಇಲ್ಲ. ಬ್ಲೇಡ್ ಬದಲಾಯಿಸೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಏಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ?'' ಎಂದೆ.

ಕ್ಷೌರಿಕ ಹೇಳಿದ ''ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬ್ಲೇಡು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಹಾಗೆ ಬದಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಎಷ್ಟು ಬ್ಲೇಡು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ?'' ಎಂದ. ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿ ದಿಲ್ಲವೆ? ಈ ಬ್ಲೇಡ್ ಮುಖಾಂತರವೂ ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡಬಹುದು.''

ಕ್ಷೌರಿಕ ಹೇಳಿದ ''ಗೊತ್ತಿದೆ ಸಾರ್. ಟಿ.ವಿ., ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ.''

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಏಕೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?''

ಕ್ಷೌರಿಕ ಹೇಳಿದ ''ಈ ಟಿ.ವಿ., ರೇಡಿಯೋದವರು ಆಗಾಗ ಏನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಸಾರ್? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬ್ಲೇಡು ಬಳಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ?'' ಎಂದ.

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡಿ ಒಂದು ಬ್ಲೇಡಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅರ್ಧ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಐವತ್ತು ಪೈಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಾಣು ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೂ, ನಮಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ರೋಗಾಣು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಸಿದಿರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಜೀವನವೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಐವತ್ತು ಪೈಸೆಗೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಪಡೆದವನಿಗೆ ತಾನು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದೊಡನೆ ಅವನಿಗಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಎಷ್ಟು? ಕಡೆಗೆ ಅವನ ಸಾವು ಇನ್ನು ಐದು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಅವನೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಬ್ಲೇಡು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಲೆಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರೋ ಹೇಗೆ?!!'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು, ದುಡಿಯುವುದು ಏತಕ್ಕೆ? ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲಿಕ್ಕೆ. ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಲಿಕ್ಕೆ. ನೀವು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಐವತ್ತು ಪೈಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೀವು ಬಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನೀವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಬರೆಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತಗುಲಿಹಾಕಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಷೇವ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಖಾಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಗೆ ಜೇನುನೊಣದಂತೆ ಜನ ಮುತ್ತಿಗೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ದುಡ್ಡು ಇವತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ, ನಾಳೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವೇ ಹೇಳಿ; ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಉಳಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ಹೇಗೋ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದರೆ? ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉಳಿಯೋಲ್ಲ'' ಎಂದೆ.

ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ''ಈ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಂದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಹೆಂಡತಿಯ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುಗಳು (HIV) ಇರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ ಆಗ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ HIV ಸೋಂಕು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ ಬೇರ್ಪಡುವಾಗ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಮಗುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ HIV ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಹು ಬೇಗ ಸಾವು ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ, ರೋಗಾಣು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಾಥರಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಐವತ್ತು ಪೈಸೆಗೆ ಜಿಪುಣತನ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಶದ ದುಡಿವ ಕೈಗೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವೇ ಸರ್ವನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ? ಈಗಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಡನಿಗೋ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಂಡತಿಗೋ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬ ನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಈ ದೇಶದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.''

ಇಷ್ಟು ಹೇಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಲೆಯನ್ನು ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್ ಬಳಸಿದ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕೆರೆದಾಗಿತ್ತು. ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದು ತೋರಿಸಿದ. 'ಆಯ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ' 'ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಈ ಬ್ಲೇಡು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನ ಮರೆಯಬೇಡಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊರ ಹೊರಟೆ.



ನನ್ನ ಯಾವ ತಪ್ಪಿಗೆ ದೇವರು ಇಂಥಾ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟ? ಯಾರಿಗೂ ಮುಖ ತೋರಿಸದಂತಾಯಿತಲ್ಲ ನನ್ನ ಬದುಕು. ಅರುಣ್‌ಗೆ ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಆತ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ, ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಗತಿ?

ಮುಗುಡ

ವೀಣಾ 'ಮೂಕಜ್ಜಿಯ ಕನಸುಗಳು' ಕಾದಂಬರಿ ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಅರುಣ್ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ''ಈಗ್ಯಾಕೆ ಕಾದಂಬರಿ ಓದ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಒಂದಾಟ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡೋಣ ಬಾ. ಹೇಗೂ ಇದೊಂದು ಪೀರಿಯಡ್ ಬಿಡುವಿದೆಯಲ್ಲ'' ಎಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೆನ್ನದೇ ಎದ್ದಳು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಅವನೇ ಗೆಲ್ಲೋದು. ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡದಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಇವಳು ಗೆಲ್ತಾಳೆ.

'' ಅರುಣ್, ಕುಮುದ ನಿನಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಳೆ?''

''ಯಾಕಂತೆ?''

''ಬಾಟ್ನಿ ನೋಟ್ಸ್ ಬೇಕಿತ್ತಂತೆ''

'ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತೇನ ಇಟ್ಕೊಂಡು ನನ್ನ ನೋಟ್ಸ್ ಯಾಕೆ ಬೇಕಂತೆ?'

''ನನ್ನದು ಆನಂದ್ ಸರ್ ಹತ್ರ ಇದೆಯಲ್ಲ.''

''ಅವರಂತೂ ಅದ್ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಆದರೊ? ನಿನ್ನ ನೋಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಾಠ ಮಾಡ್ತಾರಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲ ಇರಲಿ ಬಿಡು. ಯಾವಾಗಲೂ ನೀನೇ ಪಜಲ್ಸ್ ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಗೋಳು ಹುಯ್ಕೋತಿದ್ದೆಯಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ನಾನು ಕೇಳ್ತೀನಿ. ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಒಂದು ವಾರ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊ.''

''ನನಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಬೇಕೆ? ಈಗಲೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳ್ತೀನಿ ನೋಡು''.

''ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳು.''

Fifty before Zero
Five before E
What is relationship between
You and me ?

''ಅರುಣ್, ನಾನೂ ಒಂದು ಪಜಲ್ ಹೇಳ್ತೀನಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳು.''

"If you spell it will broke, what is that?" ಯಾರು ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಹೇಳ್ತೀವೋ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳ್ದೇ ಇರೋರು treat ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಸರೀನಾ?''

ವೀಣಾ, ಅರುಣ್ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನಿಂತಿರುವಾಗಲೇ ಅಟೆಂಡರ್ ಬಂದು ವೀಣಾಳನ್ನು ನೋಡಿ ''ಮೇಡಂ ಕರೀತಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದಾಗ ಎದ್ದು ಹೊರಟಳು.

ಕ್ಲಾಸ್ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಡುವಾಗ ಅರುಣ್ ''ಮೇಡಂ ಯಾಕೆ ಕರೆದಿದ್ರು ಅಂತ ಕೇಳಬಹುದೆ?''

''ಕಾಲೇಜಿನ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಏನೇನು ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಕರೆದಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರುವಾಗ ಆನಂದ್ ಸರ್ ಕರೆದು ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು.''

''ವೀಣಾ, ನೀನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೋಲೆ ಬಸವನ ಹಾಗೆ ತಲೆಯಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಿನಗೆ ಕೆಲಸ ಹೇಳೋದು. ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸ್ತಾರೆ, 'ಆಗಲ್ಲ' ಎಂದು ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿ.''

''ಏನ್ಮಾಡಲಿ ಹೇಳು, ಹಾಗೆ ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ನನಗೆ ಆಗೋದಿಲ್ಲ.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಾನೂ ನೀನೇ ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೋ ಮಾರಾಯ್ತಿ'' ಎಂದು ಕೈ ಮುಗಿದ.

''ಏ ಅರುಣ್, ಅದೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಆಗಲ್ವಲ್ಲ. ನಾಳೇನೋ, ನಾಡಿದ್ದೋ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂತ್ಕೊಂಡು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸೋಣ್ವಾ?''

''ಅದ್ಸರಿ, ಬರೋ ವಾರ ಭಾವಗೀತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿದೆಯಲ್ಲ. ಯಾವ ಹಾಡು ಹೇಳ್ಬೇಕೂಂತ ಇದ್ದೀಯಾ?''

''ನೀನು ನೆನಪಿಸಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು. ಯಾವ ಹಾಡು ಹೇಳಲಿ ನೀನೇ ಹೇಳು?''

''ಅದನ್ನೂ ನಾನೇ ಹೇಳ್ಬೇಕಾ? ಬೇಂದ್ರೆಯವರ 'ಇರುಳಿರುಳಳಿದು ದಿನ ದಿನ ಬೆಳಗೆ' ಹೇಳು !''

''ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ನಿಜಕ್ಕೂ 'ವರಕವಿ' ಯೇ, ಅವರ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳ್ತಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತೆ ಅಲ್ವಾ?''

''ಅದೂ ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮೂರೇ ಗೇಣು ಗೊತ್ತಾ?''

''ಬಿಡುಬಿಡು, ನನ್ನ ಹೊಗಳ್ತಾ ಇರೋದೇ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ. ಅಂಧ ಹಾಗೆ ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ರು; ನಾಳೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಂತೆ.''

''ಏನು ಅಂತಹ ವಿಶೇಷ? ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆಯಾ? ಇಲ್ಲವೆ ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಅಥವಾ ಇಸ್ತ್ರೀಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯಲ್ ಏನಾದ್ರೂ......''

''ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸು. ಏನಾದ್ರೂ ರಿಪೇರಿ ಇದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಕರೀತೀವಿ ಅಂತಾನಾ, ನೀನೇನೂ ಬರೋದೇ ಬೇಡ'' ಎಂದು ಕೆನ್ನೆ ಉಬ್ಬಿಸಿದಳು.

''ಛೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡ. ಅಮ್ಮ ಕರೆದರೆ ಬರದೇ ಇರ್ತೀನ್ಯೆ? ಏನು ವಿಶೇಷ ಅಂತ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ವಲ್ಲ''.

''ನಾಳೆ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ''

''ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ತುಂಬುತ್ತದೆ? ಓಹ್ ! ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತು

ಬಿಡುತ್ತದಲ್ಲ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗೋದೇ ಇಲ್ಲ.''

''ನನ್ನ ವಯಸ್ಸೇನೂ ಹಾಗೇ ನಿಂತ್ಕೊಳ್ಳಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್ಸ್ ಆಗಿರೋದ್ರಿಂದ ಇಬ್ಬರದೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸು ತಾನೆ?''

ಅರುಣ್, ವೀಣಾಳ ತಂದೆಯರಿಬ್ಬರೂ ಗೆಳೆಯರು. ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿತ್ತು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅರುಣನ ತಂದೆಗೆ ವರ್ಗವಾಗಿ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯ್ತು. ಅರುಣ ಡಿಗ್ರಿಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅರುಣ, ವೀಣಾರ ಸ್ನೇಹ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಇತ್ತು. ಈ ವರ್ಷವೇ ಇಬ್ಬರೂ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರು. ವೀಣಾಳ ಸುಂದರ ಮುಗ್ಧ ಮುಖ, ಸ್ನೇಹಪರ ನಡವಳಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಅರುಣನಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅರುಣನ ತುಂಟತನ, ಹಾಸ್ಯಪ್ರಿಯತೆ ವೀಣಾಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ತಂತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಬಲೂನುಗಳು ಹಾರಾಡ್ತಾ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?'' ಎಂದಾಗ ವೀಣಾಳ ತಾಯಿ ಕಲಾವತಿಯವರು ''ಕೇಕ್ ಕತ್ತರಿಸೋದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವೇನೂ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆರತಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನೋದು.''

'' ಇದೇ ಸರಿಯಾದುದು ಬಿಡಿ. ವೀಣಾ ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ?'' ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆಯ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿ ಬಂತು. ಸದಾ ಚೂಡಿದಾರ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಸಣ್ಣ ಜರಿಯಂಚಿನ ತಿಳಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ರೇಷ್ಮೇ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕಾಶದಿಂದ ಯಾವುದೋ ದೇವತೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಳೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವೀಣಾ ನಾಚುತ್ತ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅರುಣ ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ''ಅಮ್ಮ, ನನ್ನದೇ ಕಣ್ಣು ತಾಗೀತು. ದೃಷ್ಟಿ ನಿವಾಳಿಸಿ ಬಿಡಿ.''

''ನೋಡಮ್ಮಾ, ಇವನ ತಮಾಷೆ'' ಅಂತ ವೀಣಾ ಹೇಳಿದಾಗ ಕಲಾವತಿಯವರು ಮನದಲ್ಲೇ 'ಇಬ್ಬರದೂ ಸುಂದರವಾದ ಜೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದು ಅರುಣನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ ಮದುವೆ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಸುನಕ್ಕು ಒಳನಡೆದರು.

ಅರುಣ ''ನಾನೇನು ಉಡುಗೋರೆ ತಂದಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಕೇಳಲೇ ಇಲ್ವಲ್ಲ.''

''ನೀನಾಗಲೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀಯಲ್ಲ'' ಮೆಲ್ಲನೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು ವೀಣಾ

''ಏನಪ್ಪಾ ಅದು?''

''ನೀನು ಕೇಳಿದ ಪಜಲ್‌ಗೆ ಉತ್ತರ 'Love' ತಾನೆ ? ರೋಮನ್ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ L ಅಂದ್ರೆ Fifty, V ಅಂದ್ರೆ Five, ಅಲ್ವಾ?'' ಎಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲುಸುರಿದಳು. ಆ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಅವಳ ಮುಖ ರಾಗರಂಜಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ಆ ಮುಖವನ್ನೇ ಆರಾಧನಾ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟ. ಅವಳೇ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ''ಅದ್ಸರಿ, ನನ್ನ ಪಜಲ್‌ಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತಾ?''

''ಇಲ್ಲ ವೀಣಾ, ಸೋತೆ.''

''ಪೆದ್ದು ನೀನು, ಅದಕ್ಕುತ್ತರ 'Silence' ಅಂದ್ರೆ 'ಮೌನ' ಅಲ್ವೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೀಯಾ ಅಂತ!''

''ನಿನಗ್ಗೊತ್ತೇನೋ, ಮೆದುಳು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ರೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.''

ವೀಣಾಳ ತಮ್ಮ ಓಡಿ ಬಂದು ''ಅಕ್ಕ, ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕೊಟ್ಟ. ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅರುಣ ''ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಕಣೋ, ನಿಮ್ಮನೇಲಿ ಎಲ್ಲರೂ artistಗಳೇ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅಮ್ಮ ಕೂಗ್ತಿರೋ ಹಾಗಿದೆ'' ಎಂದಾಗ ಅವನು ಒಳಗೋಡಿದ. ಮೆಲ್ಲಗೆ ವೀಣಾಳ ಕೈಹಿಡಿದು ಚುಂಬಿಸಿ ''ಇದೇ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಉಡುಗೋರೆ'' ಎಂದಾಗ ಅವಳು ನಾಚಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿದಳು.

''ನೀನು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣ್ತೀಯಾ, ಆದ್ರೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣ್ತೀಯ ಅಂತ ಇವತ್ತೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು. ಲಜ್ಜೆ ಎನ್ನೋದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಆಭರಣ ಅನ್ನೋದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.''

''ಓಹೋ ಏನು, ತಾವು ಕವಿಗಳಾಗ್ತಿರೋ ಹಾಗಿದೆಯಲ್ಲ.''

''ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಗ್ಧತೆ ಎಂತಹವನನ್ನೂ ಕವಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.'' ಕಲಾವತಿಯವರು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡ ಅರುಣ

''ಅಮ್ಮಾ, ಯಾವಾಗಮ್ಮಾ ಸಿಹಿ ಕೊಡೋದು? ನಾನಂತೂ ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪವಾಸ ಇದ್ದೀನಿ.''

''ಇನ್ನೇನು ವೀಣಾಳ ಅಪ್ಪನೂ ಬಂದು ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡೋಣ. ಅಡುಗೆ ಎಲ್ಲ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಹಪ್ಪಳ ಕರಿದು ಬಿಡ್ತೀನಿ'' ಎಂದರು.

★★★★

ಆ ದಿನದಿಂದ ವೀಣಾ ಎಂಟು ದಿನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ರೂಮು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಯಾರು ಕೇಳಿದ್ರೂ ಏನನ್ನೂ ಬಾಯಿಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ದುಃಖವೂ ತನಗೇ ಬಂದಿರುವುದೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಅರುಣ ಬಂದು ಹೋದ ಮೇಲಿನ ಘಟನೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ವೀಣಾಳಿಗೆ ಜೀವನವೇ ಬೇಡವೆನಿಸಿ, ಛೆ ! ಇದೇನಾಗಿ ಹೋಯಿತು? ಎಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಮುಖ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ತಿರುಗಲಿ? ಅರುಣನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ತನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗೋದು ಖಂಡಿತ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಳುವೇ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ದುಂಡನೆಯ ಕೆನ್ನೆ, ಬಂಗಾರದ ಮೈಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಂದೆ ಹೇಗಾಗಬಹುದು? ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ? ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸದಿರಬಹುದು. ದೇವರ ಪೂಜೆಗೂ ಅರ್ಹಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ? ಹೀಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಯಾಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು? ಅರುಣ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಅವಳ ಯೋಚನೆಯ ಜಾಡು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಕಲಾವತಿಯವರು ಬಂದು ''ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಸ್ತಿದೀಯಾ? ಏನಾಗಿದೆ ನಿಂಗೆ? ಅನ್ನ, ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕೂತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ನಿನಗೆ ಸಂಕೋಚವೆ? ನಿನ್ನ ನಗೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆ ಬಿಕೋ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಬೇರೆ ಊರಲಿಲ್ಲ, ನೀನು ಹೀಗೆ ಏನೂ ಬೇಡ ಅಂತ ಹಟ ಹಿಡಿದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?''

''ಅಮ್ಮ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಬೇಡ. ನನಗೆ ಬದುಕೇ ಬೇಡ ಅನ್ಸಿದೆ.''

''ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಾ ? ನಿನಗೇನು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟ ಬಂದಿರೋದು? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಾಡ್ಕೊಂಡು, ಓದ್ಕೊಂಡಿರೋ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೂಂತ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀಯೆ ? ಇದನ್ನು ಕೇಳೋದಕ್ಕೇನಾ ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದ್ದು, ಮತ್ತೇನಾದ್ರೂ..... ನಿನ್ನ, ಅರುಣನ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆಯಬಾರದ್ದೇನಾದ್ರೂ ನಡೆದಿದೆಯಾ? ಹಾಗಿದ್ರೆ ತಿಳಿಸು. ನಾಳೇನೇ ಅವರಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆಸಿ ಮದುವೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡ್ತೀವಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳೋದು, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡಬಾರದು ಅಂತ. ನೀನೇನೋ ಅಂತಹ

ವಳಲ್ಲ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಛಿ! ಛಿ! ನನಗೆ ನೆನಸ್ಕೊಳ್ಳೊಕ್ಕೂ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ಸುತ್ತೆ.''

''ಏನಮ್ಮಾ ನೀನು ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು, ಮಗಳ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶೀಲವೇ ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ಭಾವಿಸಿ ಅದರಂತೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹಾಗೆಲ್ಲ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತೇನೇನಮ್ಮಾ? ನಿನಗೆ ಅಂತಹ ಯೋಚನೆಯಾದ್ರೂ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪವಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕೇಟು ಹೊಡೆದು ಬಿಡು. ಆದರೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾತಾಡಿ ನನ್ನ ನೊಂದಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬೇಡ.''

''ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಏನೇನೋ ಅಂದುಬಿಟ್ಟೆ. ಅಂತಹುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿ ತಪ್ಪಿ ನುಡಿದು ಬಿಟ್ಟೆ. ಹೆತ್ತಕರುಳು ನೋಡು, ಹಾಗೆಲ್ಲ ಅಂದು ಬಿಟ್ಟೆ. ಹಾಗಾದ್ರೆ ನೀನೇಕೆ ಹೀಗೆ ವೈರಾಗ್ಯದ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಾ?'

'ಟ್ರಿಂಗ್' 'ಟ್ರಿಂಗ್' ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಸದ್ದಾಯಿತು. ಕಲಾವತಿಯವರು ''ಯಾರು ಬಂದಿರಬಹುದು?'' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದರು. ಅರುಣ ಬಂದಿದ್ದ.

''ವೀಣಾ ಯಾಕಮ್ಮಾ ಎಂಟು ದಿನದಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ? ಹುಷಾರಿಲ್ವೆ?''

''ಅಯ್ಯೋ! ಅವಳದೊಂದು ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ಮಂಕು ಬಡಿದವಳ ಹಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಏನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಸದಾ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಅದೇ ವಿಷಯಾನೇ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರಪ್ಪ ಬೇರೆ ಊರಲಿಲ್ಲ. ನನಗಂತೂ ಏನೂ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ''

''ನೀನೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತಾಡಿಸಪ್ಪ'' ಎಂದರು.

ಅವನು ಏನಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ರೂಮಿನೊಳಗಡಿಯಿಟ್ಟ. ಒಂದು ಮೂಲೇಲಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ನಿಸ್ತೇಜವಾದ ಮುಖ, ಕೆದರಿದ ತಲೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ರೂಮಿನ ತುಂಬ ಹರಡಿದ್ದವು.

''ವೀಣಾ, ಏನಾಗಿದ್ಯೆ ನಿಂಗೆ?''

''ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಡ. ಹೊರಟು ಹೋಗು'' ಎಂದಳು. ಅರುಣ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ''ನನ್ನ ಹತ್ತಿರವೂ ಸಂಕೋಚವೆ? ಅಮ್ಮನೂ ತುಂಬ ನೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದು ಹೇಳು.'' ಅವಳು ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವವರೆಗೂ ಅಳಲೆಂದು ಅವನೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ. ನಂತರ ''ನೀನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ನಿನ್ನ ನಗು ಮುಖ ನೋಡುವವರೆಗೂ ನಾನಿಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗಲ್ಲ.'' ''ಆದರೆ ಆದೇನೂಂತ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ನೀನು ದೂರ ಹೋಗೋದು ಖಂಡಿತ.''

''ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ನಿನಗೆ ಏನಾದ್ರೂ ಆದ್ರೆ ನಾನು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೇನೆಯೆ ? ಇನ್ನು ನಿನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗೋದಂತೂ ಕನಸಿನ ಮಾತು.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಕೇಳು. ಆ ದಿನ ನೀನು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಕುಮುದ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ನಾನು ಹೊಸದಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಾಲ್ಗೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನನ್ನ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಸಿನಗಲ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಯಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಳು. ''ಇದೇನೇ ಮಚ್ಚೆ?'' ಎಂದಳು. ಅವಳು ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ನೋಡಿದಳು. ನನಗೆ ನೋವಾಯಿತು. ಅವಳು ತಕ್ಷಣ ''ನಿನಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ವಿರೋದ್ರಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗವೇನೂ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ......'' ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.

''ಆದ್ರೆ......ಏನೂ ಹೇಳೆ?''

''ಇದು 'ತೊನ್ನು' ಇರಬಹುದು ಕಣೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸೋದರತ್ತೆಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಮದುವೇನೇ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಅವರು ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಜನರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತ ಇರ್ತಾರೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಬರೋದಿಲ್ಲ.'' ಎಂದಳು.

''ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗಂತೂ ತುಂಬ ಭಯವಾಯಿತು. ಮುಖದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬಂದುಬಿಟ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯ. ನೀನೂ ಆ ಕುರೂಪ ನೋಡಲಾಗದೇ ದೂರ ಹೋಗ್ತೀಯ. ಅದನ್ನೇ ಸದಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇಲ್ಲೇ ಹೀಗೇ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾವು ಬರಬಾರದೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ.''

''ಇಷ್ಟೇನಾ ನಿನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ? ನಾನು ಇನ್ನೇನೋ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ.''

''ಅಂದ್ರೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಿನಗೇನೂ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ವೆ?''

''ನೋಡು, ಈ ತೊನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ವಸ್ತು 'ಮೆಲಾನಿನ್'. ಮೆಲಾನಿನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ತೊನ್ನು' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಾಗುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವೂ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಶರೀರದ ಪೂರ್ತಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಬಣ್ಣ ಮೂಡಬಹುದು.''

''ಹೌದು, ಇದೆಲ್ಲ ನಿನಗೆ ಹೇಗೋ ಗೊತ್ತು?''

''ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಅವರ ಬಳಿ ಅನೇಕರು ತೊನ್ನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೂ ಹೋಗ್ತಿರ್ತೀನಿ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡ್ತಿರ್ತೀನಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ತೊನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತಿದೆ.''

''ಇದು ಒಂದು ಅಂಟುರೋಗವೆ?''

''ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲವೆಂದ ಬಳಿಕ ಅಂಟುರೋಗ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.''

''ಇದು ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮ ಅಂತಾರಲ್ಲ ನಿಜಾನಾ?''

''ನೀನೂ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬುತ್ತೀಯಾ? ಅವೆಲ್ಲ ಬರೀ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಷ್ಟೆ. 'ತೊನ್ನು' ಉಂಟಾಗಲು ಕೆಲವು ನರಜನ್ಮ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಾಳೇನೇ ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಈ ತೊನ್ನಿನ ಪುರಾಣ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಖಂಡಿತ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.''

''ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡರೆ ಏನ್ಮಾಡೋದು?''

''ಹರಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತೆ ಮಾರಕ ರೋಗವೇನೂ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೀನು ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಿನಗೆ 'ತೊನ್ನು' ಇರುವುದನ್ನೇ ಮರೆತು ನೀನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಉಳಿದಿದ್ದೆಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ.''

ಮೋಡ ಕವಿದ ವಾತಾವರಣವೆಲ್ಲ ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಾಗುವಂತೆ ವೀಣಾಳ ಮನದಲ್ಲಿನ 'ದುಗುಡ' ಮರೆಯಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಮೂಡಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಅರುಣ ಹಾಗೂ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ ಕಲಾವತಿಯವರಿಗೂ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.

ಅರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ-ನಿವಾರಣೆ

ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

'ಮೂಗು ಇರುವವರೆಗೂ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪದು' ಎನ್ನುವ ವಾಡಿಕೆಯ ಮಾತೊಂದುಂಟು. ಅದರಂತೆ ತಲೆ ಹೊಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆಂದೆ ಇದರ ಅರ್ಥ. ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.



ತಲೆನೋವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ನರ ಸಂಬಂಧ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯದು ಒತ್ತಲೆ ನೋವು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಒತ್ತಡದ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಲೆನೋವಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಕಾರಣ ಯಾವುದೆಂದು ಇನ್ನುವರೆಗೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಮೆದುಳು ಪೊರೆಯಬಾವು, ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುವಂತಹ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ನೋವು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲ ಅವಧಿ ಎನ್ನುವದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಿಷ, ಗಂಟೆ, ಇದ್ದು ಹೊರಟುಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ದಿನವಿಡೀ ಇದ್ದು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು, ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ, ಇವೆಲ್ಲವು ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋ ಚಂಚಲತೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ ತಲೆಭಾರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಂದ್ವಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೆ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಹಲವು ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದಷ್ಟು ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಸೀನಿದರೂ ನೋವು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವಾಂತಿ ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು. ಒಂದು ಬದಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ, ಹೊಡೆದಂತೆ ನೋವಾಗುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಟ್ರೈಜೆಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಲ್ಜಿಯಾ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದೇ ಬದಿಯ ನೋವಿಗೆ, ತಲೆಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆಯೆ ಕಾರಣ ಇದು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಇದ್ದು ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭದ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ಅದು ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಒತ್ತಲೆ ನೋವು ವಿಚಿತ್ರ ರೂಪ ತಾಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವಾರುಂಟು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಒಂದೇ ಬದಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉಪವಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ, ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಋತು ಸಮಯ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ, ಅದು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಚಹಾ ಒಗ್ಗದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಕಾಲ ಹಿಡಿಯಿತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹವ್ಯಾಸ; ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ನಿಯಮಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾಗಿ

ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ಲೆಸಿಬೊ ವೈದ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಔಷಧ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು, ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಬಲ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಕೆಲಬಾರಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಹೀಗೆಯೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ

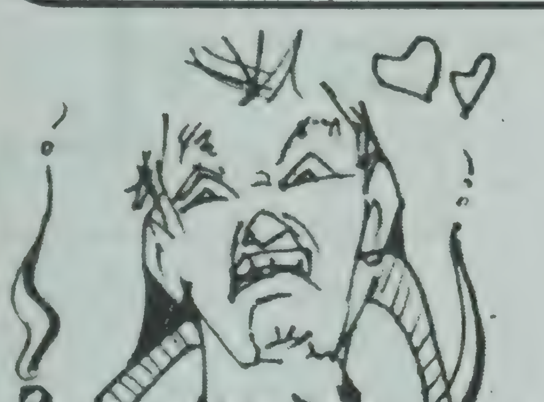
ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೇ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದಾಕ್ಷಣ ಕಂಡ ಕಂಡ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೈಮುಗಿದು ಕೆಲನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಧ್ಯಾನವೆನಿಸಲಾರದು. ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತದತ್ತ ಒಯ್ಯುವುದು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ಜಂಜಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಕೋಲಾಹಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ದುಗುಡದಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ತೊಳಲಾಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಲು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಒಯ್ಯಲು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾದ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಶಿಖರಕ್ಕೇರಲು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಒತ್ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ವೈದ್ಯವಿಧಾನ ಮೂಲ ಚೀನಾ ದೇಶದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಭಾರತದೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನೋವು ತೊಲಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವೆ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಇಡಬಹುದು. ●

ವಯಾಗ್ರದಿಂದ ಸಾವು



ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಬಿಳೀಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ. ಇದನ್ನು ವಜ್ರಾಕೃತಿಯ ಗುಳಿಗೆ ರೂಪನೀಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಆವರಣ ನೀಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಮೇ, ೨೨ರಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ತಾನು ಆರು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅನ್ವೇಷಿಸುವಂತೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆರೂ ಮರಣಗಳು ವಯಾಗ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾವಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

★ ವಯಾಗ್ರ ಕೇವಲ ಪುರುಷರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಗುಳಿಗೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ.

★ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು (ಉದಾ: ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್) ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಇಂತಹ ಜನರು ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಅರ್ಹ ಹೃದಯತಜ್ಞರಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ಜನತೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿ ೧೦ ಜನ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂತಹವರು ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮುಂಬೈ ಕಳ್ಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮರಣಗಳಾದರೆ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ●



ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ಪಾದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

● ಡಾ। ಕೆ. ಆರ್. ಸುರೇಶ್

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಾದ ಸೋಂಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವು-ನೋವು ಹಾಗೂ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ದಲ್ಲಿ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಕಾರಣ ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪಾದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾಗುವ ಸಂಭವತೆ ೫೦-೬೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದ ಸೋಂಕು ಸಂಭವಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ನ್ಯೂರೋಪತಿ. ಇದು ಪಾದ ನರಗಳು ಕ್ರಿಯಾವಿಹೀನವಾದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾದಗಳಿಗಾಗಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗಾಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಜಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಒತ್ತು ಬಿಂದುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ಪಾದದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾದಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾದವು ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸೋಂಕುಗಳೂ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಕ್ಷಯ (Gangrene) ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅಂಗಕ್ಷಯವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಹುಣ್ಣಾಗಿರುವ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ ಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಂಗಕ್ಷಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಅಥವಾ ನರತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಮತ್ತು ಮುಲುಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆರಂಭ ಲಕ್ಷಣ. ಸ್ಪರ್ಶದರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗದು. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನರಗಳು ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಸಹಜ ಒತ್ತು ಬಿಂದುಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟು ಚರ್ಮ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟು ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಆರಂಭ ಲಕ್ಷಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗಲೂ ಪಾದದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧಮನಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಅಂಗಕ್ಷಯ ತಲೆದೋರಿ ಪಾದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪಾದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಸರಳ ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಪಾದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಸಂಭವತೆಯನ್ನು ಶೇ.೫೦ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಿಗಳು ತುಸು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

◆ ಪಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಪಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

◆ ಪಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣು, ಬಿರುಕು, ಬೊಬ್ಬೆ, ಆಣಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ.

◆ ಪಾದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿದೆಯೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆಯೆ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಆಕೃತಿ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಹೊರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವಶ್ಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರಿನಂಶ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಲು ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಿ. ಆದರೆ ಬೆರಳ ನಡುವೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಪಾದ ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಲು ಪೌಡರ್ ಬಳಸಿ.

◆ ಪಾದದ ಉಗುರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ತೀರಾ ಬುಡದವರೆಗೂ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಉಗುರ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

◆ ಪಾದದಲ್ಲಿರುವ ಆಣಿ, ಒತ್ತು ಗಂಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಮು ಅಥವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಗೃಹ ವೈದ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

◆ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ. ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಬೂಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೂಟಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಗಮನನೀಡಿ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾದ ರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆ ಕಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

◆ ನೈಲಾನ್ ಸಾಕ್ಸ್ ಬದಲು ಹತ್ತಿಯ ಸಾಕ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೂತು, ರಂಧ್ರಗಳು ಇರಬಾರದು.

◆ ತೀರಾ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನ ಬಿಸಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬೆರಳುಗಳ ಬದಲು ಮೊಣಕೈ ಬಳಸಿ.

◆ ಪಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಪಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

◆ ಹೊರಗಡೆ ಚಳಿಯಿದ್ದಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಚಳಿಯಲ್ಲಿರಬೇಡಿ.

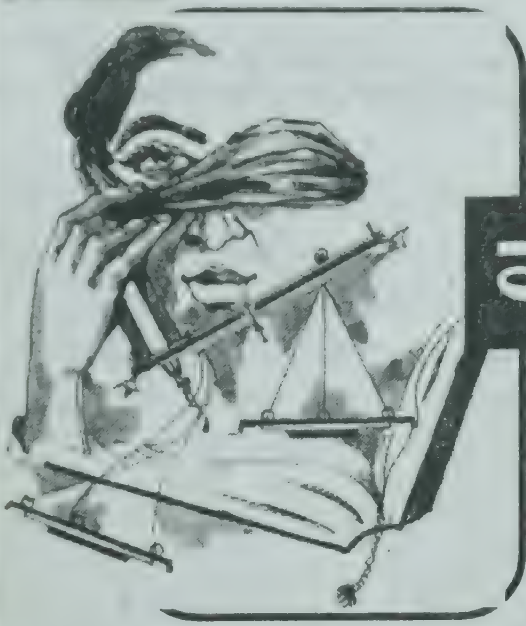
◆ ಪಾದಗಳಿಗಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ. ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಮೂಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ. ಉಳಿದ ಯಾವುದೇ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

◆ ಗಾಯವು ಮರುದಿನ ಗುಣವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಗಾಯದ ಸ್ಥಳ ಕೆಂಪಗಾಗುವಿಕೆ, ಬಿಸಿ, ಊತ, ನೋವು, ಕೀವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

◆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೂಟು ಸಾಕ್ಸನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ಪಾದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

◆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅಂದರೆ ಪಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ●



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು-೩

ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವು

✍ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯಿಂದ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಅಮಾಯಕರನ್ನು, ನಿರ್ದೋಷಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಬೆದರಿಕೆಯೊಡ್ಡಿ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹ.

ವರದಕ್ಷಿಣೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಮರಣಗಳ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಳಕಂಡ ಶಾಸನಗಳಿವೆ.

೧. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ
- ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೦೪ (ಬಿ) ಸೆಕ್ಷನ್ ೪೯೮ (ಎ)

೨. ಅಪರಾಧ ನಡೆವಳಿ ಸಂಹಿತೆ
-೧೭೪ (೩)

೩. ಭಾರತೀಯ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಕಾಯಿದೆ.

ಈ ಶಾಸನಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

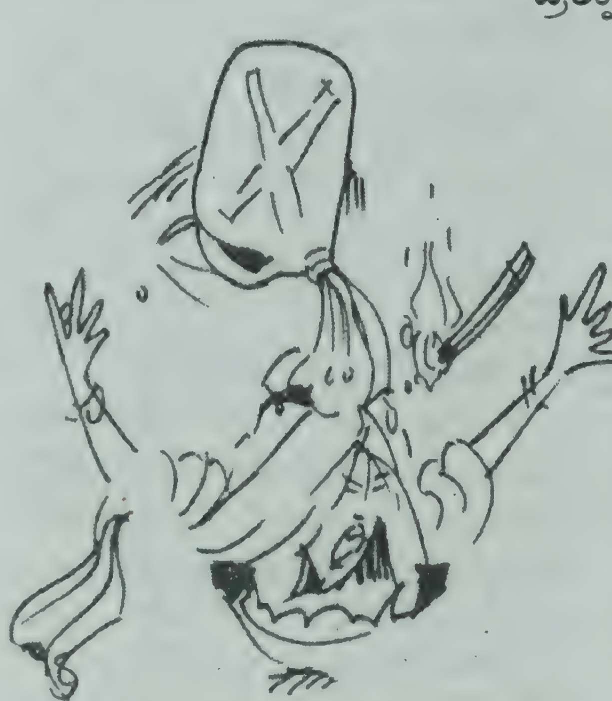
೧. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯು, ಮದುವೆಯಾದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಂದ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಸತ್ತರೂ, ಆ ಸಾವನ್ನು ''ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವು'' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

೨. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯು ಸಾಯುವ ಮೊದಲು (ಸಾವು ಹೇಗೇ ಸಂಭವಿಸಿರಲಿ) ಗಂಡನಿಂದ ಅಥವಾ ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರಿಂದ, ವರದಕ್ಷಿಣೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರೌರ್ಯ ಅಥವಾ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಾವನ್ನು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

೩. ಕ್ರೌರ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಚರ್ಯೆ ಕ್ರೌರ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎ. ಗಂಡ ಅಥವಾ ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರು, ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಡೆಯವರಿಗೆ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುವನ್ನು (ಸ್ಥಿರ ಅಥವಾ ಚರ) ತರುವಂತೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವಿಕೆ.

ಬಿ. ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವಿಕೆ.



ಸಿ. ಹಿಂಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವಿಕೆ.

ಡಿ. ಹಿಂಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವಿಕೆ.

ಇ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪಾಯ ಹಾಗೂ ಸಾವು.

೪. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಾವೇ ಸಂಭವಿಸಲಿ, ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

೧. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪಿಡುಗು ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲೂ ಇಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡುವುದು ಅಪರಾಧ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅಪರಾಧ; ಆದರೂ ಇವು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ವಿಷಾದಕರ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು 'ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುದಿ' ಮಾತ್ರ. (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುದಿ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ).

೨. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಾನೂನು ಎಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೆಂದರೆ, ಮದುವೆಯಾದ ೭ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೂ, ಅದು ಸಹಜ ಸಾವೆಂದು ಸಾಕ್ಷಿಪುರಾವೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಋಜುವಾತು ಆಗುವವರೆಗೂ, ಅದು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವು ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಮುಗ್ಧರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳವಾಗುತ್ತಿದೆ.

೩. ಈ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿತವಾಗಿರುವ ೭ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಕಾನೂನು ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳನ್ನೇ ಗಡುವನ್ನಾಗಿ ಶಾಸನವು ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವುಗಳು ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷ

ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ೭ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸತ್ತರೆ, ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗುವಂತಿಲ್ಲ!

೪. ಈ ಸಂಧಿಗ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಮರಣ ಕಾಯಿದೆಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಈ ೭ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಮಿತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ, ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯವರೆಗಾದರೂ, ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಅದನ್ನು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

೫. ಪ್ರಸ್ತುತ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಮರಣದ ಕಾನೂನು, ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಾರಣ ಸತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಎ. ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಏಕೆ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶಾಸನವು ಯಾವುದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವಿನ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಂತೆ !..... ಏಕೆ? ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೇ ವರದಿ ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ನಂಬಲನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಸಿ. ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು, ಪೋಲಿಸರು ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹುಶಃ ಶಾಸನ ನಿರ್ಮಾತೃಗಳಿಗೆ ಇರಲಾರದು.

ನಮ್ಮದು ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ. ಒಂದು ನೂರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಒಂದು ನೂರು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ೧೦,೦೦೦ ಜನರಿಗೆ ಒಂದು ಉಪಕೇಂದ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು. (ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೇ ವಿಷಯ) ಈ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೇಮಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೇಮಿಸಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಡಿ. ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಇರದ ಕಾರಣ, ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವುಗಳ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಡೆಯಲೇಬೇಕಾದರೆ, ಪಕ್ಕದ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಶವವನ್ನು ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶವವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ತೊಂದರೆ. ಶವಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾಲ ವಿಳಂಬ. ಶವಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಮರಣ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸುಳುಹುಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಇ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಶವಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ದೊಡ್ಡಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಫ್. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಘೋರ ಅಪರಾಧವೆಂದರೆ ನರಹತ್ಯೆ. ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತರುವಂತಹ ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವಿನ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಏಕೆ ಬೇಕು?

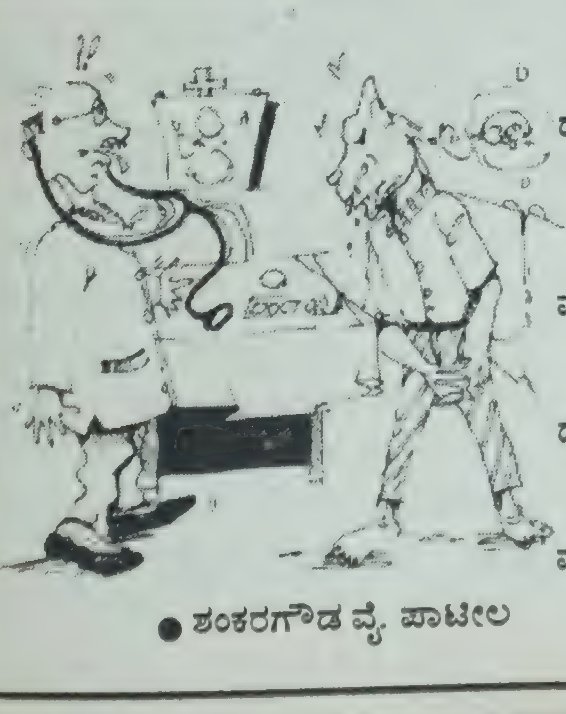
ಜಿ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವುಗಳೇನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಮರಣಗಳೇನಲ್ಲ. ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಷಪ್ರಾಶನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಎಚ್. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯ ನಡೆಸಿದರೆ, ಅವನನ್ನು ಲಂಚದ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುವುದು ಸುಲಭ, ಇಬ್ಬರಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟ, ಎನ್ನುವ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನ ವಾದವೊಂದಿದೆ. ಇದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ವಾದವು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ವೈದ್ಯಕುಲದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ!

ಐ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಶವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇಬ್ಬರನ್ನು ನೇಮಿಸುವುದರಿಂದ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವಿನ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತರಬೇಕಿದೆ. ■

ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುನ್ನಿ



● ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅಂದರೆ ನೀವೊಂದು ನಾಯಿಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋರೋಗಿ : ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರೇ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಎಂದಿನಿಂದ ಹೀಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ?

ಮನೋರೋಗಿ : ನಾನು ಕುನ್ನಿಯಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ !

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಬಂದಿವೆ

ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಒಂದೆಡೆ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ. ಅದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾನವ. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯುದ್ಧ, ಜಗಳ, ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಸಹಕಾರ, ಒಳ್ಳೆಯತನಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನೇ ದಾನ ಮಾಡುವವರಿರುವಂತೆ, ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಕದಿಯುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಸಂಘರ್ಷವೇ ಬದುಕು.



● ಡಾ॥ ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ವಿಜಯಪುರ

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಕಥಾ ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗಣಪತಿಗೆ ಗಜವೊಂದರ ಮುಖವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಶಿವನೇ ಕಸಿ ಮಾಡಿದನೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಈ ಹಿಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಜೋಡಣೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಹೃದಯ, ಚರ್ಮ, ಯಕೃತ್ತು, ವೀರ್ಯ, ರಕ್ತ ಪುಪ್ಪಸ, ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ಒಳಭಾಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯು ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಗಳ ಹಾಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಹಗರಣಗಳು ಈ ವಿಷಯದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ವೈಚಾರಿಕತೆಗೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಡಾ॥ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಎಂಬ ಮೇಧಾವಿಯಿಂದ ೧೯೬೭ ರಲ್ಲಿ ೩ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ರಂದು ಮಿ. ವಾಶನ್‌ಸ್ಕಿ ಎಂಬುವನಿಗೆ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆಯ ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರವೂ ಆತ ೧೮ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿದ್ದ. ತದನಂತರ ಅನೇಕ ಪರಿಣಿತರು ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ೧೦೧ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲಪ್ರದವಾಯಿತು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಅನೇಕ ಕಟುವಿಮರ್ಶಕರ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು.

ಆದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ವೇಣುಗೋಪಾಲನ್‌ರವರು ರಾಜಬಾಲಾ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆಯ ಹೃದಯವನ್ನು ದೇವಿರಾಮ ಎಂಬುವರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮುಂದೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್. ಜೋಷಿ ಮತ್ತು ಜಸಲೋಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರೇ ಆದ ಡಾ। ಎನ್.ಎಚ್.ಕಾಮತ್‌ರೊಡಗೂಡಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾರಾಗಾರವೊಂಧನ್ನು ಸಂಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ, ಅದೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರು. ಈಗ ಸನಿಹದ ಪದ್ಮನಾಭ ನಗರವೇ ಈ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಮಂಗದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಮಗು ಕೇವಲ ಮೂರು ವಾರ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಹಳೆಯ ಮಾತು.

ಪ್ಯಾನಕ್ರಿಯಾಜ್ ಎಂಬ ಗಂಥಿಯ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಡಾ॥ ಕೆಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಹಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯು.ಎಸ್.ಎ. ದಲ್ಲಿಯ ಮಿನ್ನೆಸೊಟ್ಟಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ೧೯೬೬ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮುಖ್ಯಗ್ರಂಥಿ ಇದಾಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಜ್‌ನ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಏಕ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯ ಜೋಡಣೆಯಂತೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಕುರೂಪಿಗಳಿಗಂತೂ ಬಹಳ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳನ್ನೇ ಉಳಿಸುವ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಗು, ಕೆನ್ನೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತಿತರೇ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೊಲಿಯುವಂತಹ ಚರ್ಮದ ಜೋಡಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದೆಂಥಾ ಕುರೂಪಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಸ್ಪುರದ್ರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇತರೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಂತೆ ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬರತೊಡಗಿವೆ. ಮುಂಚೆ ರಕ್ತದಾನ ಪವಿತ್ರದಾನವೆಂದುಕೊಂಡು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಂಗವೂ ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿರುವಾಗ, ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಬಂಡವಾಳ ತೊಡಗಿಸಿ ವ್ಯಾಪಾರೀ ವೃತ್ತಿಗಳಿದುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಅದೊಂದು ವೃತ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ವ್ಯವಹಾರರಹಿತ ವೃತ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಜೀವ ಬದುಕಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ

ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು ಕ್ಷಮ್ಯ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗವಾದ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಿತರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು ಅಕ್ಷಮ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹರೂ ಕೂಡ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚೌರ್ಯದ ಚಾತುರತೆಯು ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ಲಾಭಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಅಪಹರಣ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಶೆ ಆಮಿಷಗಳನ್ನೊಡ್ಡಿಯೋ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿಯೋ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ರೋಗಿ ಬಂದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಪುಪ್ಪಸಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ವೈದ್ಯಮಹಾಶಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಧನದಾಸೆಗೆ ಕಳ್ಳತನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹಗಳು ಅಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಳ್ಳಕದೀಮರಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲೆಂದೇ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಸರಕಾರಗಳು ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳು, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದವು.

೧) Therapeufic Purposes ಅಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟವರ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಮೃತಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಅಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಬೇರೆ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಉದಾತ್ತ ಉದ್ದೇಶ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಅಂಗಾಂಗ ಕದಿಯುವ ದುರುದ್ದೇಶವಿರಕೂಡದು.

೨) ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದಲೂ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆ ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಪರಿಣಿತರು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತರೇ ಈ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲೀ ಜೋಡನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿರಕೂಡದು.

೩) ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ಮತ್ತು ಬಾಧಕಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವವರಿಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಮಜಾಯಿಸಿರಬೇಕಾದುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ.

೪) ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೃತಪಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಬಾಹಿರವೆಂದು ವೈದ್ಯತಜ್ಞರಿಂದ ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂತರವೇ ಆ ಮೃತ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

೫) ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದಾನಮಾಡುವ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಕರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬) ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವವರು ೧೮ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

೭) ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುವವರು ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಊನವಾಗಿರಕೂಡದು. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿರಬಾರದು.

೮) ಕೊಡುವವರ ಅಂಗಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗದೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿರಬೇಕು.

೯) ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಾರಾಟ ಕೇವಲ ಲಾಭಗಳಿಕೆಯ ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಕೂಡದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬಡವರಾದವರು ಹಣದಾಸೆಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದಾನಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬಲಿ ಪಶುವಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

೧೦) ಶ್ರೀಮಂತರು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಡವರನ್ನು ಓಲೈಸಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹುನ್ನಾರ ಹೂಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಮಾಯಕ ಬಡವರ ಬಡತನದ ದುರ್ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸರಕಾರ ಕೆಳಗಿನ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚೌರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪ್ರಚೋದಿಸುವವರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಿದವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾರುವವರಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾರಾಗೃಹ ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರರೂಪಾಯಿ ಜುಲ್ಮಾನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೋಡನೆಯ ಅಪರಾಧಗೈದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಮಾನತ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವದಲ್ಲದೆ, ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ದಂಡ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಆತ ವೃತ್ತಿ ನಡೆಸದಂತೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ಆದೇಶ ನಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

(೩೬ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಾಯ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಹೀಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟು ಮೊಂಡು ವಸಡುಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಮ್ಮಿದ ಹಾಲನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾಲಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಗಳೆಲ್ಲಾ ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು/ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಮಗುವಿಗೆ ತುಸು ತ್ರಾಸ ದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸಹಜ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಹಜ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿರೂಪವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುವ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು - ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಕೊಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಬ್ಬುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ''ಹಲ್ಲುಬ್ಬ'' ''ಹಲ್ಲುಬ್ಬಿ'' ಎಂದು ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಲಹೆ

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲಿರುವ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮಲಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಹಾಲು ಆಗತಾನೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹುಳುಕನ್ನು ಹಿಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ನೀರು ತುಂಬಿದ ಬಾಟಲನ್ನು ನೀಡಿ, ಆದರೆ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. o

ಡಾ। ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ವಿಜಯಪುರ

ಪರರ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು



೧) ಪರರ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿರಿ. ಪಾಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟದ್ದು!

೨) ಸದಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ದೇವರು ಒಂದೇ ಬಾಯಿ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನಿತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

೩) ಪರರ ಮಗು ಎಷ್ಟೇ ಅಂದಗೇಡಿ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯನಾಗಿದ್ದರೂ ಆತ ಬಲು ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಮತ್ತು ಬಲುಜಾಣನೆಂದೇ ಹೊಗಳಿರಿ. ಹೊಗಳಲಿಕ್ಕೆ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪) ಅವರು ಮಾಡುವ ಅಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗಳುವ ಬದಲು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿ ಕೊಂಡಾಡಿರಿ.

೫) ಪರರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಮಾತನಾಡಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಸಂಗಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

೬) ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಫಿ ಚಹಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದರೂ ಬಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಹೊಗಳಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಲು ಆಮಂತ್ರಣ ಸಿಕ್ಕೀತು.

೭) ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಿಯಾದರೂ ಕಾದಾಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಗ್ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಡಿರಿ.

೮) ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳುಟ್ಟ ಸೀರೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ತೊಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ



ಗುಣಗಾಣ ಮಾಡುತ್ತಲಿರಿ.

೯) ಗೃಹಪ್ರವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಗೃಹಸೌಂದರ್ಯ, ಅದರ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಮನೆಯೊಡತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮುಂದಾಗಿ ಹೊಗಳಿರಿ.

೧೦) ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಗತರನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆದರಿಸಿ ಸತ್ಕರಿಸಿರಿ.

೧೧) ಮನೆಯೊಡೆಯರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿರಿ.

೧೨) ಅದರಂತೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸದಾಕೆಯನ್ನೂ ವಾಚಮನ್‌ಗಳಂಥ ಆಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇವರಿಗಿಂತ ಪೂಜಾರಿಯೇ ಮುಖ್ಯ.

೧೩) ನಿಮಗಿಂತ ಮೇಲಿನವರು ಸೂರ್ಯ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಂದರೆ 'ಹೂಂ' ಗುಟ್ಟಿ ಹೌದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

೧೪) ಕಾಗೆಯು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೇಲಿನವರು ಹೇಳಿದರೂ 'ಹೂಂ' ಗುಟ್ಟಿರಿ.

೧೫) ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿರಿ.

೧೬) ನಿಮಗೆ ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ಚಟವಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯರೆದುರು ಹೆದರಿ ಸೇದುವುದನ್ನೇ ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರು ಎದುರು ಬರುವ ವೇಳೆ ಗಮನಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಸಿಗರೇಟು ಬಿಸಾಡಿ ವಿಧೇಯತನವನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಅವರು ತಮಗೆ ಕಿಮ್ಮತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಹೀರೆಕಾಯಿ ಯಂತಾಗುತ್ತಾರೆ.

೧೭) ಅವರು ಮಾಡಿದ ಉಪಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಅದು ವ್ಯವಹಾರಿಕವೆಂದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಬದಲಾಗಿ ಮೊದಲು ಮರೆತಂತೆ ನಟಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಪುನಃ ತಿರುಗಿ ಬಂದು 'ಹಾಂ' ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳೋದನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೆ! ತುಂಬಾ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.

೧೮) ನೀವು ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ತೋರಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮೊದಲು ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿ ಮುದ್ದು ತೋರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಮಾತೆಯೇ ಸಲೀಸಾದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಪ್ರಸಾರ ಮತ್ತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ನೀವು ಜನಾನುರಾಗಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

೧೯) ಮಾಡಿದವರ ಪಾಪ ಆಡಿದವರ ಉಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ ಅನ್ಯರು ಮಾಡಬಾರದ ಕೇಡನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಣ್ಣಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡದಿರಿ.

೨೦) ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮದವರನ್ನು ಮುದ್ದಾಮ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ■

(೧೭ನೇ ಪುಟದಿಂದ)



''ನಾನು ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯವಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ''

೬೪ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂಟೋನಿಯಾ ಬಾರ್ಬರ್ ೧೪ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದು,

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ.

ಎತ್ತರ : ೫ ಅಡಿ ೬ ಅಂಗುಲ.

ತೂಕ : ೯ ಸ್ಟೋನ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಗಿ ಏಳುವ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡಿಗೆ.

ಆಹಾರ : ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ೫ ಭಾಗ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ. ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಮೆಲಟೋನಿನ್

ಪರವಾಗಿ : ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ 'ಪಿನೀಯಲ್' ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊಡುವ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು, ನಿದ್ರೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಷನಾಶಕ ಗುಣವಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಮುಪ್ಪು ಅವಲಂಬಿತ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಮಾತ್ರೆಯ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ವಿರೋಧವಾಗಿ : ೦.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಇದರ ನಿಜವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು

ಪರವಾಗಿ : ವಿಟಮಿನ್ A, C ಮತ್ತು D ಗಳಿಗೆ 'ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್'ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಿ 'ಮುಕ್ತ ಪರಮಾಣು' (Free Radicals) ಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮುಕ್ತಪರಮಾಣು ಕೋಶಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ರೋಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವೂ ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಯೌವನ ನೀಡುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಏಕೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ?

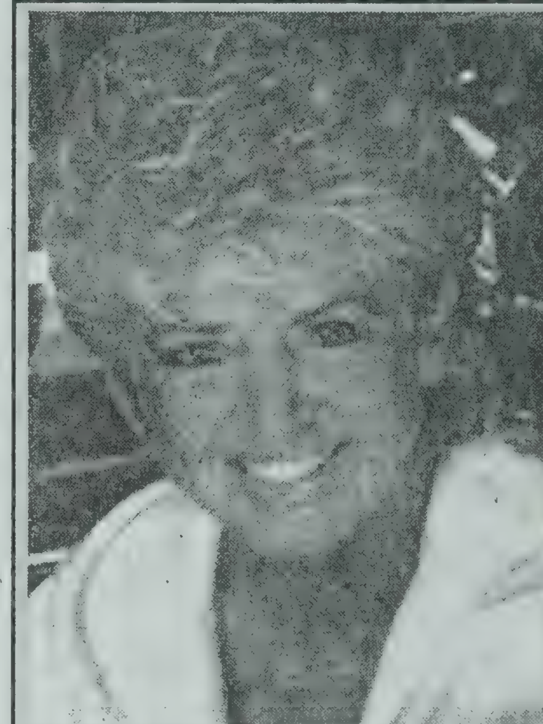
ವಿಟಮಿನ್ A : ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಒಣಚರ್ಮ, ನಿಧಾನಗತಿಯ ಗಾಯ ಶಮನ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ರೋಮಗಳು ಮುಂತಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

★ $B_{೧೨}$: ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಒಣಗಿದ, ಉಬ್ಬಿದ ಚರ್ಮ, ಕೈ ಕತ್ತುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

★ ವಿಟಮಿನ್ C : ಚರ್ಮದಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲ್ಯಾಜಿನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೆದುವಾಗಿಯೂ, ಭದ್ರವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

★ ವಿಟಮಿನ್ E : ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿರೋಧವಾಗಿ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸೇರ್ಪಡೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಗಂಡಾಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.



"ನಾನು ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ."

೬೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗರೇಟ್ ಲೀಡ್ ೩೭ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದು, ಸಹಾಯಕ ಕಂಪನಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಎತ್ತರ : ೫ ಅಡಿ ೩ ಅಂಗುಲ.

ತೂಕ : ಸುಮಾರು ೧೦ ಸ್ಟೋನ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಮೈಲಿಗಳ ನಡಿಗೆ.

ಆಹಾರ : ತಾಜಾಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೂಡಿದ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯಾಮಗಳು

ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ

ಭಾಗ - ೧



ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ದೂರ ನಡಿಗೆ, ನಿಯಮಿತ ಓಟ, ಇಂತಹವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲಂತಹ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ದುರ್ಬಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಂತಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ಪವಾಡದಂತೆ ಕಂಡರೆ ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ನಿಜವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಓಡುವ, ದೂರ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಳಿದು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಕುಡಿತ ಇಂತಹ ಚಟಗಳೂ ಸೇರಿದರೆ, ಇದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಡ್ಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಾಗಲಿ ಬಿಡಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ. ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ, ನಶಿಸುವ, ರೋಗದ 'ಅನುಭವ'ವನ್ನು ದೇಹ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಆ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅದನ್ನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದರಿಂದ ಅದೊಂದು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ.

'ರೋಗದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ' ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೇಲೆದ್ದಿದೆ. 'ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?' ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಿರುವ ಹಲವು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ' ಅನ್ನುವ ಸಲಹೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಬೆಂಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. 'ನಿಜಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಗತ್ಯವೇ? ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದೇ?' ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು : ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿವೆ. ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ವಾಸಿಯಾಗಬಲ್ಲ 'ತೊಂದರೆ'ಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿವೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೆವರು ಹರಿಸಬಲ್ಲರಾದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಸೋಮಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗಿಂತ ೫೦% ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾರಕ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ : ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ಮಾರಕ ರೋಗವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ : ಈ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇವರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅವಶ್ಯಕವೂ ಹೌದು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ''ಈಗಾಗಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರೋದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ?'' ಎಂಬ ಭಯ ಅವರದು.

ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಈಗಾಗಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಶೀಘ್ರ

ಸಾವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಖಂಡಿತಾ ದೂರವಿಡ ಬಲ್ಲುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ನಡಿಗೆಯನ್ನು, ಅಂತಹ ಇತರೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು.

ಅಸ್ಥಿಕುಳಿಯ ರೋಗ : ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುವ ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮುರಿದು ಹೋಗಿ ಅವಲಕ್ಷಣ ವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯೂ, ದಪ್ಪವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸುಲಭ ಮೂಳೆಯ ಸವೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರಮವಹಿಸಿ, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ಬಲವಾಗಿಯೂ, ದೃಢ ವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : 'ಒತ್ತಡ' ಎನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು 'ಆಧುನಿಕ ಯುಗ' ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೈ - ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಹಗುರ ವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಆಟಗಾರರು..... ಬುದ್ಧಿ ವಂತರೂ, ಗಟ್ಟಿ ಮನುಷ್ಯರೂ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರುವವರೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡ ಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದು, ಬದುಕನ್ನು ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ಗಳಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಸರಳ, ಸುಂದರ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುವುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ : ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಅದು ಅನವಶ್ಯಕ ವಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಬೆವರಾಗಿ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ರೂಪುರೇಖೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ 'ಕಾಯ' ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ನಡವಳಿಕೆ, ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿತಗಳಿ ಲ್ಲದೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಳೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಿನುಗುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ.

ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ?

ಪರಿಣಿತರು, ತಜ್ಞರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಖರ ಪರಿಮಾಣಗಳಿವೆ. ಅದರಂತೆ,

೧. ನಡಿಗೆಯಾಗಿರಲಿ, ನಿಯಮಿತ ಓಟವಾಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿಡಿತದ ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

೨. ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕು.

೩. ತಾಳಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತು.

೪. ನೀವು ಕೇವಲ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರಾದರೆ, ಅದು ಸತತವಾಗಿರುವುದು ಒಳಿತು. ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ೩ ಬಾರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಲಾರದು.

೫. ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅರಸುವವರು ವಾರಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವವರು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಾಗಲೂ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೆರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ''ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಮೃತ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ'' ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಿದ ದಿನವೇ ೨ ಗಂಟೆಯ ಸತತ ದೇಹ ದಂಡನೆ ಮಾಡಿ, ''ಉಸ್ಸಪ್ಪಾ.....'' ಎಂದು ಮೈ ಕೈ ನೋವಿನಿಂದ ಒಂದು ವಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ, ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ಹಾನಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೇ ಹೊರತು ಒಳಿತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ತಂತಾನೇ ಆಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.

ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ....

ಮೊದಲ ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಗುರವಾದಂತೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಮೈ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ೬-೧೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲಿರಿ. ಮರುದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಬಲ್ಲ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಶ್ರಮಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗುರಗೊಂಡ ಅನುಭವ ಸಿಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯ ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ದೇಹದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರೆ, ದಣಿದರೆ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವೇ ನಿಮಗೆ ಗುರು. ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಅದು ಬೇಡುವಂತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಧಿಕ ವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೇಡವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

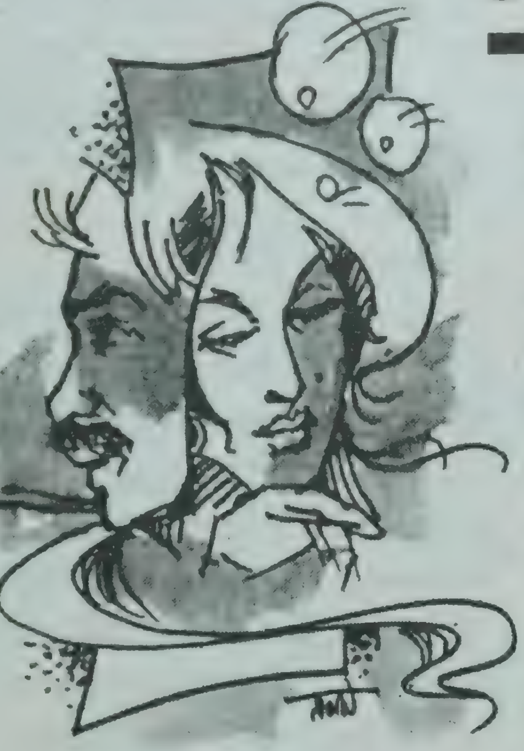
ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸತತ ವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ನರ್ತನದ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಂತರ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಈಜು, ಕಶೇರುಕ ಮಣಿ ಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಬಗ್ಗಿ, ಎದ್ದು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಉತ್ತಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಪಂಚ ವಿಶಾಲವಾದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ನಿಮಗಿದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಹರಯದ ಹೃದಯಕೆ ಬರೆಯುನೆಳೆಯುದಿರಿ !

• ವಿನ್ನಿವಲಯ



ಅದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹರಯಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟೆವೋ, ಹರಯ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತೋ ತಿಳಿಯಲಾರದಂಥ ವಯಸದು ! ಅಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳು ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು, ಟೀನೇಜಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ, ಬದುಕು ಬದಲಾಗುವ ಕಾಲ. ಹರಯಕೆ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ 'ಚೇಂಜ್'ನ ಕೋಲಾಹಲ ಎಂತಹುದೆಂದು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಿರಾ?

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿರಿ

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೇ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಚರ್ಚಿಸುವ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂತರ, ಅರ್ಥಹೀನ ಬಿರುಕು, ಪೊಳ್ಳು ಗಾಂಭೀರ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದರೆ..... ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೆಂದಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರದು. ಅಂಥ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಕೂಡಿ ಬಾಳುವ ಜನರಲ್ಲಿನ ಸೊಗಸು ಯಾವುದೊಂದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಭಯವನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು, ಸಂಶಯಗಳನ್ನು, ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದಾದಂಥ, ಪರಿಹಾರ - ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ವಿಶ್ವಾಸಮಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ, ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವೀಯಬಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳ, ಪರಿಸರದ, ಘಾತಾವರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ತಮಗರಿಯದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು, ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ-ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಕ್ಕಳು ಯಾರ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಹೆತ್ತವರು, ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆತ್ತವರಂತೆ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಾವು ಹರಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಎಂಥಾ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಲೆಂದೇ ಶ್ರಮಿಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ, ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಚೇತನವನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಅವರ ಕೈಗಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅದನ್ನು ದುಡಿದು ಪಡೆವ ದೃಢತೆಯನ್ನು, ಗಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸರಳ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕೊಡಬಲ್ಲವರಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಪಾನಿಪೂರಿ ಕೂಡಾ ತಿನ್ನಿಸದ ಮಿತ್ರರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ಮನೇ ಏನೇನನ್ನೋ ಹರಟುತ್ತ ಸಮಯಕಳೆವ, ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮೋಜು ಮಾಡುವ, ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಕುಡಿವ-ತಿನ್ನುವ, ಸುತ್ತಾಡುವ, ಸದಾ ಜಗಳಾಡುವ, ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂತುಬಿಡುವ, ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ, ಏನನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದ...... ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ವಿಧದ ಸ್ನೇಹಿತರಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಶತ್ರುಗಳೇ ಸ್ನೇಹಿತರ ವೇಷದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ! ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹರಯದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹಿರಿಯರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಅವರದೇ ಆದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದೇ, ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ- ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಅವರು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹರಯದ 'ಕಾಲ'ದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ, ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಶಯವೆಂಬುದೊಂದು ಶಾಪ

ಕೆಲವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳಿದ್ದವರಂತೂ ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ಕುರಿತು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರಸರನೆ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುವ ಹುಡುಗಿ ಅದೊಂದು ದಿನ ನಾಚುತ್ತ, ಅಂಜುತ್ತ ತನಗೇನೋ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಸಂಭ್ರಮಪಡುತ್ತಾರೆ. ''ಮಗಳೇ ನೀನು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದೀ. ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನೀನು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಬೇಗ ಮನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀನೀಗ ಆಟ ಆಡುವ, ಪೋಲಿತನ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ್ದೀ. ಅವರಿವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮಾತಾಡಿಸಬೇಡ. ಗಂಡುಹುಡುಗರೊಂದಿಗಂತೂ ಖಂಡಿತ ಬೆರೆಯಬಾರದು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬಾರದು.....'' ಅದೂ ಇದೂ ನೂರೆಂಟು ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಅರಳುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳ, ಕೆರಳುವ ಕನಸುಗಳ ಭಾಷೆಯನರಿಯಲು ತವಕಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬದಲಾದ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹಿರಿಯರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಏನೊಂದೂ

ತೋಚದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದ ಮಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಬೇರೆಡೆ ತನ್ನ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದೋ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಷಯದತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದಾಗ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗಳ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗೆ ತಾವೇ ಕಾರಣರೆಂದು, ಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ, ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನ್ನುವಂತೆ ತಾವೇ ಮಾಡಿದ್ದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ 'ಮಗು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಓಡಾಡಬೇಕು' ಎಂಬ ಹಂಬಲದೊಂದಿಗೇ ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ!

ಕಾಲೇಜಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದವರು, ಬೆಳೆದವರು, ಬಂಧನಗಳಿಂದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದು ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲವರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯಪಡುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಕಾಲವಿದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಮಾಧ್ಯಮ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ 'ಅಹಂ'ಗೆ ಏಟು ಹಾಕುವಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಮಾತು, ಭೇಟಿ, ಅಲೆದಾಟಗಳು ಅವರಿಗೆ ಪಾಪದಂತೆ, ಅದ್ಭುತದಂತೆ, ಸಾಧನೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. Its just Common ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮೊಳಗೇನೋ ಕೊರತೆಯ, ಅಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತನ್ನವರಿಲ್ಲದ ಕೊರಗೆಂದಾಗಲೀ, ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವೆವೆಂದಾಗಲೀ, ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಇದೇ ಜೀವನವಲ್ಲವೆಂದಾಗಲೀ ಅನಿಸಿದಾಗ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಾರೆ ಗೆಳತಿಯರು, ಕೆಲವರು ಮುಂದುವರಿದು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್ ಮಾಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇರುಳು-ಹಗಲಾದಂತೆ, ಮೊಗ್ಗು ಹೂವಾದಂತೆ, ಮುಂಚೆ ಗೆಳತನದಿಂದ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹವಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಹುಡುಗಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೊಂದು ಕಾಗದ ಬಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಫೋನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದರೆ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಪಾಲಕರು. ಕೆಂಡವಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ಅದೊಂದು ಸುಂದರ ಸಂಜೆ ಫೋನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹುಡುಗಿ ಖಿಲಖಿಲನೆ ನಗುತ್ತಾಳೆ. ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಬೆರಗುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಂಬಲಾರದವಳಂತೆ 'ಹೌದಾ?' ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ರಿಸೀವರ್ ಇಟ್ಟು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮನೆಯವರ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ''ಅವರು ನಮ್ಮಿಂದ ತುಂಬಾ ಅತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನೋ ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಗುಮಾನಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅವರೆದುರು ಮನದಿಂಗಿತ ಹೇಳಲು, ಹೃದಯ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಲು ಮನಸ್ಸೇ ಬಾರದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಗೆಳತಿಯರು ಕೂಡಿದ್ದಾಗ, ಹುಡುಗರ ಕುರಿತೂ ಆಗಾಗ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂದು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತ ಹೇಳುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ನಾವೀಗ ಮುದುಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು 'ಆ' ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಕುರಿತು ಹೀಗೇ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಇಂದಿನವರಂತೆ. ಇಂದಿನ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವಿಷಯದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಲಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿವೆಯೆನ್ನುವುದು ಮಿಥ್ಯವಲ್ಲ. 'ಅವರಿವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ', ಎನ್ನುವುದು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದ್ದುಮೀರಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾಗಬಹುದು, ಯಾವ ರೀತಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೀನೇಜಿನವರಿಗೆ ಕಾಲೇಜು!

ದೆಹಲಿಯ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೀನೇಜಿನವರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು 'ಕ್ಲಿನಿಕ್' ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ೧೩ರಿಂದ ೧೯ರ ನಡುವಿನವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದೇ ಇದರ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ.' ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತೀರಾ ಸಹಜವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ''ಹರಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್, ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕಾಂಡಮ್ಸ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ಭೀಡೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂಜರಿಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಬರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.''

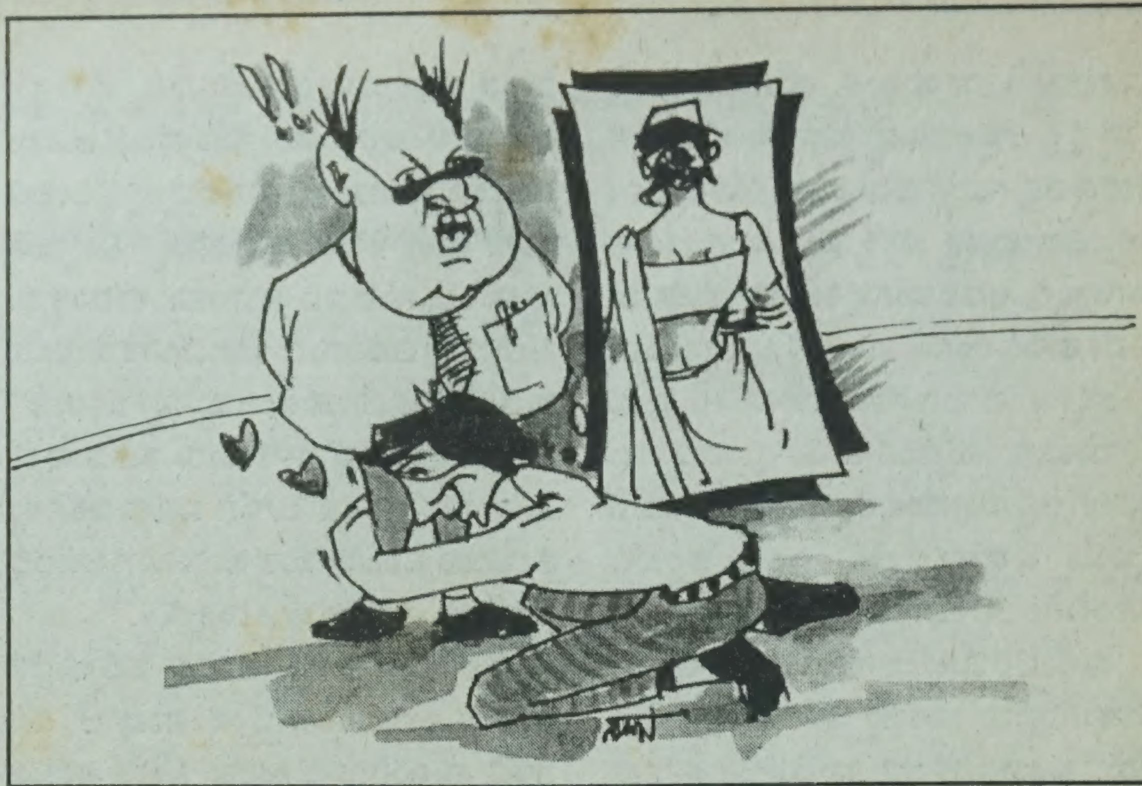
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಘಟಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ವಿರಳ. ಮಕ್ಕಳು ಎಡವಿದಾಗ, ಮೋಸಹೋದಾಗ, ನಿರಾಶರಾದಾಗ, ಮಿತ್ರರಿಂದ ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗುತ್ತರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜಟಿಲವಾದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಮನೆಯ ಜನ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು. ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ದುರಂತ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ಅನುಭವ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಅನುಭವ ಪಡೆಯದೇ ಅವರು ಅನುಭವಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಅವರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅವರು ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು?

ಹುಡುಗಿ ಅಡುಗೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ ಇದ್ದುಬಿಡಬೇಕು. ಹುಡುಗ ದೇಶ ಸುತ್ತಾಡಿ, ಕೋಶ ಓದಿ, ದುಡಿದು ತರಬೇಕು. ಮನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು ಇದೇ.

ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯಾಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬೇಕು? ಯಾಕೆ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ಈ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನಿಗೂ ತನ್ನವೇ ಆದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಹುಡುಕಿದಷ್ಟು ಹೊಸದನ್ನು ಎದುರಿಗಿಡುತ್ತ ಸಾಗುವ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಿಂದ, ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯೇನಾದರೂ ಇರಬೇಡವೇ?

ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು, ತಪ್ಪುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಅಕ್ಷಮ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಒಂದೆಡೆ ಬಂದು ನಿಂತುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗ, ಹೊಸ ಗುರಿಯನ್ನರಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಸೋಲು-ನಿರಾಸೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪಕ್ಕಕಿರಿಸಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಓದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತದವರನ್ನು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗೆಂದು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಓದಲು ಬಯಸುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಯಾರೋ ಅನಾಮಧೇಯನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಸಾಗಹಾಕುವುದು ಹಿರಿಯರು ಮಾಡುವ ಮಹದಪರಾಧಗಳು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸಾಕುವ ಬದಲು, ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಹಾರಾಡಲು, ರೆಕ್ಕೆ ಬಲಿತು ಬಾನೆತ್ತರಕ್ಕೇರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಲುವನ್ನು, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವರೊಳಗೆ ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನೀವು ಬದಲಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಬೆಳಕು ಕಾಣಬಲ್ಲದು. ●



ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುವ ಹುಚ್ಚ !

ಅದೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಚ್ಚರೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು! ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮಹಾನ್ ಹುಚ್ಚ ಶ್ರೀ ತಮ್ಮಣ್ಣನನ್ನು ಕರೆತರಲಾಯಿತು. ಆತನನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವನಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಹುಚ್ಚು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಯಿತು! ತಮ್ಮಣ್ಣನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಅವನು ಮೊದಲಿನಂತಾದ. ಅಂದರೆ ಹುಚ್ಚನಾದ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ; ನಂತರ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರೋಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆತನ ಕೇಸ್ ಶೀಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಸೈನ್ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದ ಅಣ್ಣನನ್ನು ತಮ್ಮಣ್ಣ ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತ

"ಏನದು?" ಅಂದ.

"ಇದು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೇಸ್ ಶೀಟು"

"WHAT, ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೇನಾ ? ನಿನಗೇನಾದ್ರೂ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆಯಾ? ಅಂಥಾ ಅರಮನೆಯಂಥಾ ಮನೇಲಿರೋದು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗ್ಯಾಕಯ್ಯಾ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬಂದೆ ನನ್ನನ್ನ?" ಎಂದ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ.

ತಮ್ಮಣ್ಣನಣ್ಣ ಬೆಪ್ಪನಂತೆ ವೈದ್ಯರತ್ತ ನೋಡಿದ. ಅವರು ಕಣ್ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ "ಏನಿಲ್ಲ ತಮ್ಮಣ್ಣನೋರೇ.... ಇದು Five Star ಹೋಟಲ್ಲು, ನೀವೊಂದು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿರ್ಲೀಂತ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮನ್ನಿಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾರೆ" ಅಂದರು.

"ಅಂದ್ರೆ ನಾನಿಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅಂತಾಯ್ತು. ಮತ್ತೆ, ಅವನ್ಯಾಕೆ ಸೈನ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದಾನೆ? ಏಯ್.... ಹುಚ್ಚಣ್ಣಾ ಕೊಡಿಲ್ಲಿ" ಅಂದ ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ. ಅಣ್ಣ ಅನುಮಾನಿಸಿದಾಗ ತಾನೇ ಅವನ ಕೈಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಸೈನ್ ಮಾಡಿದ.

ಅಲ್ಲಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನೀರು, ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ ತಮ್ಮಣ್ಣನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕಾಂಪೌಂಡರ್‌ನನ್ನು "ಏ, ರೂಮ್ ಬಾಯ್...." ಎಂದು ಕೂಗಿ ಕರೆದ ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ ಹೊಡೆದು,

"ನೋಡೂ ಸಾಹೇಬ್ರಿಗೆ ಯಾವ್ದೇ ರೀತೀಲಿ ಅನಾನುಕೂಲ ಆಗಬಾರ್ದು; ಆ ರೀತಿ ನೋಡ್ಕೋಬೇಕು. ರೂಂ ನಂಬರ್ ಹದ್ನಾಲ್ಕು ತೋರ್ಸಿ, ಅವರ ಸಾಮಾನೆಲ್ಲಾ ಒಳಗಿಟ್ಟು ಬಾ" ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಮ್ಮಣ್ಣ ಹಾರಿ ಬಂದು ವೈದ್ಯರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ. ದಿಗಿಲುಗೊಂಡ ವೈದ್ಯರು "ಯಾಕ್ ತಮ್ಮಣ್ಣೋರೇ, ಏನ್ಮಾಡ್ತಿದೀರಿ ನೀವು ?" ಅಂದರು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತ,

"ನೀವು ಈ ಹೋಟ್ಲಿಗೆ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ತಾನೆ? ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನ ಹಣೆ ಬರಹಾನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಹೇಳಿ ಸಾರ್, ನಂಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉಪಕಾರಾ ಮಾಡ್ತೀರಾ? ನಂಗೆ ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು ನಂಬರಿನ ರೂಮ್ ಕೊಡಿಸ್ತೀರಾ?" ಎಂದು ಗೋಗರೆದ.

ವೈದ್ಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡು "ಬೇರೆ ಯಾವ್ದೂ ನಡಿಯೋದಿಲ್ವಾ? ಇಪ್ಪತ್ಮೂರೇ ಬೇಕಾ?" ಅಂದರು.

"ಅದೇ ಬೇಕು ಸಾರ್"

"ಕೊಡದಿದ್ರೆ?"

"ನಂಗೆ ಮತ್ತೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತೆ"

"ಯಾಕೆ?"

"ಯಾಕೇಂದ್ರೆ ಆ ರೂಮ್ ನೋಡ್ಕೊಳ್ಳೋಳು ರೋಜಿ!"

"ಅಂದ್ರೆ, ಇದು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆ, ನಾನು ಡಾಕ್ಟರು, ನೀವು ಹುಚ್ಚರು ಅಂತ, ಆ ರೋಜಿ ನರ್ಸು ಅಂತ ನಿಮಗ್ಗೊತ್ತಾ?"

"ಗೊತ್ತು"

"ನಿಮ್ಮ ಹುಚ್ಚಿಗೂ, ರೋಜಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?"

"ನನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಿದ್ದೇ ಅವಳು!"

ಡಾಕ್ಟರ್ ಹುಚ್ಚನಂತೆ ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದ 'ಯಾರು ಹುಚ್ಚರು?'

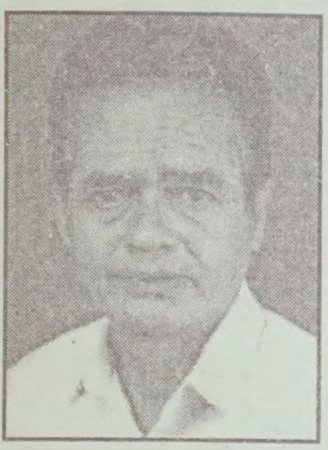
♦ ಪುಷ್ಪಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಕೂದಲುದುರುವ ತಲೆಗೆ ತೈಲ

ಕ್ಷೌರಿಕ ಸಾಧಕ!

© ಎಸ್. ವಿಯಕುಮಾರ್



ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವ ಒಂದು ಗುರುತಿಸ ಬಹುದಾದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಧರ್ಮ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೂತನ ವಿಚಾರ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ನವಯುಗದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು, ಇಂಜಿನಿಯರರು ಹೊಸತಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಕ್ಷೌರಿಕನೊಬ್ಬ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ತೈಲ ವೊಂದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯೆನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಸಾಗರದ ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿ ಕಳೆದ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕ್ಷೌರಿಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು. ಮೂಲ ಊರು ಉಡುಪಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ವಡ್ಡರ್ಸೆ ಗ್ರಾಮ. ಕ್ಷೌರಿಕ ವೃತ್ತಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ವೃತ್ತಿ, ಹಲವೆಡೆ ದುಡಿದು ನಂತರ ಸಾಗರ ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು, ಗಿರಾಕಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮೇರೆಗೆ ತಲೆ ಕೂದಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮೀಸೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಲು ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಒಂದು ಅಂಗ.

ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವ: ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ನಾಟದು. ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹ ತೈಲ ತಯಾರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ತಮ್ಮೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಜ್ಜ ಅಣ್ಣಪ್ಪ ಭಂಡಾರಿಯ ಹಳೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡ ಲಾದ ತೈಲತಯಾರಿಕೆ ಗುಟ್ಟು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಬೇಕಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ತೈಲವೊಂದರ ತಯಾರಿಕೆ ಆಯ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೈಕಲ್ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾಗರಾಜ್ ಎಂಬ ಹುಡುಗ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬಳಸಲು ಮುಂದಾದ. ಭಂಡಾರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂತು.

ಈಗ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಭಂಡಾರಿ ತಯಾರಿಸಿದ ''ಕನಕ ಸಿಂಹಾದ್ರಿತೈಲ''ವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಬಳಸಿದ್ದುಂಟು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದವ ರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು, ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರೇ ಅಧಿಕ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಾ ಈ ತೈಲ ಬಳಸಬಹುದು. ೫೦ ವರ್ಷ ಒಳಗಿನವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಈ ತೈಲ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಾಟಲ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಾರದೆಂಬುದು ಭಂಡಾರಿಯ ವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

ಈ ತೈಲ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಅರಿಯಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರೂ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಲು ಭಂಡಾರಿ ಒಪ್ಪರು.

ಕೆಲವು ವಿದೇಶಿಯರು ಸಹ ತೈಲ ಕೊಂಡೊಯ್ದುದು ಭಂಡಾರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಕೈಗನ್ನಡಿ.

ಇವರ ಇನ್ನೊಂದು ತೈಲ ವಾತಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ ದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಡುವ ಸಂದು ನೋವು ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ಎಲುಬು ನೋವು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇವರ ಕನಕಾಂಬರ ವಾತ ತೈಲವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ದೆಂಬುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಹಳ ದೂರದ ಊರಾದ ಮಹಾ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಗೋವಾ, ತಮಿಳುನಾಡು ಗಳಲ್ಲೂ ಇವರ ತೈಲ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಆಧುನಿಕ ಮೋಡಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವರ ತೈಲ ಇಂದು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣ ಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ

ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿ,
ಪ್ರಭಾತ್ ಹೇರ ಡ್ರೆಸಸ್
ಜೋಗರಸ್ತೆ, ಸಾಗರ -೫೭೭೪೦೧.

ಕಾಕಮಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು



ಇದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಿಡ. ಇದನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ರೆಂಬೆ ಮತ್ತು ಕವಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳದಿಂದ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಹೂಗಳನ್ನು ಛತ್ರದಂತಹ ಗೊಂಚಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜವು ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಗುರೆಲೆ ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ದಂಟುಗಳನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಕಿ ಹಣ್ಣು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು - ಗಿಡ, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು

ಉಪಯೋಗ - ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಾಚಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಚಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕುರುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಚಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಕಾಕಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉರಿಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಾಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಕಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಲೋದರ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೮೨.೧ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೫.೯ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೧.೦ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೨.೧ ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	೮.೯ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೪೧೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೭೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೨೦.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೊಫ್ಲಾಮ್	೦.೫೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಯಸಿನ್	೦.೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ	೧೦೦ ಪಿ. ಯು
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	೧೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

● ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI Samagra kutumba arrogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO. 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

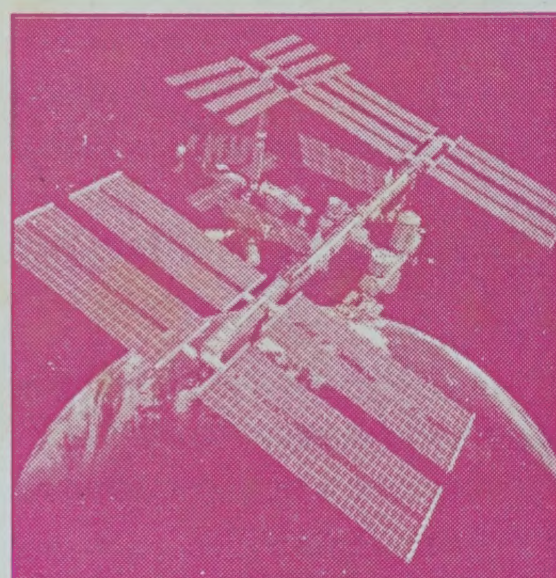


ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ......

೧೩೨ ಪುಟಗಳ
ಬೃಹತ್ ಸಂಚಿಕೆ

- ★ ಭಾರತದ ನೂತನ ರಾಜ್ಯಗಳು ?
- ★ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಪದ್ಧತಿ?
- ★ ಪ್ರದೀಪ್‌ಗೆ ಫಾಲ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ★ ನೂತನ ಕ.ಸಾ.ಪ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು



- ★ ಅಮೆರಿಕ - ಚೀನಾ ಶೃಂಗ ಸಮ್ಮೇಳನ
- ★ ಗಡಿಗಾಗಿ ಯುದ್ಧದ ಕಿಡಿ
- ★ ಕವಲು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಶ್ಮೀರ್
- ★ ಕ್ರೌರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಕೋಮಲೆ



ಭೂಮಿಯ ವೇಗದ ಚಾಲಕ

ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ

- ★ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು
- ★ ಸಂಚಾರಿ ಔಷಧ ಕಾರ್ಖಾನೆ !
- ★ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲ ಹೊಂದಿದ ಕಾರು !
- ★ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಣುಯುದ್ಧದ ಆತಂಕಗಳು
- ★ ನಾಲ್ಕನೇ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಣ್ವಸ್ತ್ರಗಳು !
- ★ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ!
- ★ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯರ ಜೀವಿತಾವಧಿ
- ★ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- ★ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ಸಮ್ಮೇಳನ



ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ವಿಜೇತ ಫ್ರಾನ್ಸ್